

# Technická univerzita v Liberci

## FAKULTA PEDAGOGICKÁ

---

**Katedra:** PRIMÁRNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

**Studijní program:** Učitelství pro 1. stupeň základní školy

### VYUŽITÍ BOULDERINGOVÝCH HER VE VÝUCE NA 1.STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY

### THE USAGE OF BOULDERING GAMES IN EDUCATION AT PRIMARY SCHOOL

**Autor:**

**Podpis:**

Jaroslav Kupr

---

**Adresa:**

Nám. T.G.Masaryka 629

290 01, Poděbrady

**Vedoucí práce:** Mgr. Radim Antoš

**Počet**

stran	slov	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
90	16733	35	3	29	

**V Liberci dne:**



### **Prohlášení o původnosti práce:**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně, a že jsem uvedl veškerou použitou literaturu.

V Liberci dne:

Jaroslav Kupr

---

## Prohlášení k využívání výsledků DP:

Byl jsem seznámen s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 o právu autorském zejména § 60 (školní dílo).

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) má právo na uzavření licenční smlouvy o užití mé diplomové práce a prohlašuji, že souhlasím s případným užitím mé diplomové práce (prodej, zapůjčení, kopírování, apod.).

Jsem si vědom toho, že: užít své diplomové práce či poskytnout licenci k jejímu využití mohu jen se souhlasem TUL, která má právo ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, vynaložených univerzitou na vytvoření díla (až do jejich skutečné výše). Diplomová práce je majetkem školy, s diplomovou prací nelze bez svolení školy disponovat.

Beru na vědomí, že po pěti letech si mohu diplomovou práci vyžádat v Univerzitní knihovně Technické univerzity v Liberci, kde bude uložena.

**Autor:**

Jaroslav Kupr

**Podpis:****Adresa:**

Náměstí T.G. Masaryka 629  
290 01, Poděbrady

**Datum:**

## **Poděkování**

Rád bych touto cestou poděkoval Mgr. Radimu Antošovi, který mi svým vedením umožnil vypracovat tuto diplomovou práci. Dále bych také rád poděkoval Janu Víšovi za jeho výtvarnou pomoc, při realizaci obrázků doplňujících sborník her. Zvláštní poděkování patří především mé rodině a mým nejbližším, za soustavnou a vytrvalou podporu po celou dobu studia.

**V Liberci dne:**

Jaroslav Kupr

**Podpis:** \_\_\_\_\_

# VYUŽITÍ BOULDERINGOVÝCH HER VE VÝUCE NA 1.STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY

KUPR Jaroslav

DP–2005

Vedoucí DP: Mgr. Radim Antoš

## **Resumé**

Tato diplomová práce podává přehled o vývoji horolezectví v dnešní době, s důrazem na progresivní odvětví bouldering, které se, ve spojitosti s Rámcovým vzdělávacím programem jeví, jako vhodná aktivita pro využití na základních školách.

V první části jsou shrnuty informace o vývoji a směrech dnešního horolezectví, představeny trendy a moderní odvětví, která jsou vhodná pro rozvoj dětí. Dále pak jsou zde vysvětleny pojmy hra, bezpečnost, etika adt. ve spojení s lezeckými aktivitami.

Další část práce obsahuje 28 boulderingových her s obrázky a metodickými radami, jak hru připravit, zrealizovat a vyhodnotit.

Hlavním cílem celé práce je názorný sborník boulderingových her, využitelný při práci s dětmi jak ve školních, tak i ve volno časových aktivitách.

## **Klíčová slova :**

Bouldering, horolezectví, hra, zásobník boulderingových her

## **THE USEGE OF BOULDERING GAMES IN EDUCATION AT PRIMARY SCHOOL**

### **Summary**

The thesis reports a summary about development of mountaineering nowadays with emphasis on progressive way of bouldering, which seems to be suitable activity to use at primary school in coherence with “Global education program”.

In the first part the information about development and ways of nowadays mountaineering are summarized and modern ways and trends which are useful for children

progress presented. Then concept like a game, safety, ethico etc. are explained in connection to climbing activities.

The next part of the thesis contains 28 bouldering games with pictures and methodical advices, how to prepare, realiz and evaluates the game.

The main aim of the thesis is visual collection of bouldering games which can be used with children during school or free time activities.

**Key words :**

Bouldering, climbing, game, collection of bouldering games

## **VERWENDUNG DER BOULDERINGSPIELE IM UNTERRICHT AUF DER ERSTEN STUFE DER GRUNDSCHULE**

### **Zusammenfassung**

Diese Diplomarbeit gibt die Übersicht über die Bergsteigenentwicklung in dieser Zeit mit dem Wert auf das progressive Gebiet Bouldering, das als sinnvolle Aktivität für die Verwendung in den Grundschulen im Zusammenhang mit dem Rahmenbildungsprogramm erscheint.

In der ersten Partie wurden Informationen über die Bergsteigenentwicklung und Richtungen zusammengefasst und Trends und moderne Gebiete, die für die Kinderentwicklung geeignet sind, vorgestellt. Weiter wurden die Begriffe Spiel, Sicherheit und Etik im Zusammenhang mit den Bergsteigenaktivitäten erklärt.

Nächste Partie enthält 28 Boulderingspiele mit den Bildern und metodischen Ratschlägen, wie man das Spiel vorbereiten, realisieren und auswerten soll.

Der Hauptziel der gesamten Arbeit ist die demonstrative Zusammenstellung der Boulderingspiele, die ausnutzbar bei der Schularbeit mit den Kindern und auch bei den Freizeitaktivitäten wird.

**Schlüsselwörter :**

Bouldering, das Bergsteigen, die Spiele, Zusammenstellung der Boulderingspiele

# OBSAH

<b>ÚVOD .....</b>	<b>10</b>
<b>1 CÍLE PRÁCE .....</b>	<b>11</b>
<b>2 ŠKOLA A JEJÍ CÍLE .....</b>	<b>12</b>
2.1 ETAPY VZDĚLÁVÁNÍ .....	12
2.1.1 První stupeň .....	12
2.1.2 Druhý stupeň .....	13
2.2 VZDĚLÁVÁNÍ .....	13
2.3 CÍLE ZÁKLADNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ .....	14
2.4 ČLOVĚK A ZDRAVÍ .....	16
2.4.1 Výchova ke zdraví .....	18
2.4.2 Tělesná výchova dle RVP .....	18
2.4.1 Cílové zaměření vzdělávací oblasti Člověk a zdraví .....	19
<b>3 HOROLEZECTVÍ .....</b>	<b>21</b>
3.1 SLOVNÍČEK POJMŮ .....	21
3.2 POČÁTKY HOROLEZECTVÍ .....	23
3.3 VYSOKOHORSKÉ LEZENÍ .....	25
3.3.1 Nastupující trendy .....	26
3.3.2 České působení ve vysokohorském terénu .....	28
3.4 SKALNÍ LEZENÍ .....	30
3.4.1 Počátky skalního lezení .....	31
3.4.2 Počátky skalního lezení v Čechách .....	31
3.5 LEZENÍ NA UMĚLÝCH HOROLEZECKÝCH STĚNÁCH .....	34
<b>4 BOULDERING .....</b>	<b>37</b>
4.1 BOULDERING DEFINICE, HISTORIE .....	37
4.2 BOULDERING JAKO SPORTOVNÍ DISCIPLÍNA .....	39
4.3 BOULDERING – PRŮPRAVA LEZENÍ .....	40
4.3.1 Zlepšování techniky lezce .....	41
4.3.2 Zlepšování vytrvalosti .....	41
4.3.3 Zlepšování síly .....	41



4.3.4 Psychická odolnost.....	41
<b>5 HRA A PROŽITEK.....</b>	<b>43</b>
5.1 CO JE TO HRA?.....	43
5.2 VÝZNAM HER .....	44
5.3 DĚLENÍ HER.....	45
5.4 PROŽITKOVÁ VÝCHOVA .....	47
5.4.1 Prožitek a prožívání .....	47
5.4.2 Význam prožitku ve výchově .....	48
5.4.3 Podstata výchovy prožitkem.....	49
5.4.4 Výchova prožitkem a praktický život.....	50
<b>6 VYUŽITÍ BOULDERINGU VE VÝUCE NA ZŠ.....</b>	<b>51</b>
6.1 VĚKOVÁ CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE „LEZCE“ .....	51
6.2 METODICKÁ DOPORUČENÍ PRO POUŽITÍ BOULDERINGU VE VÝUCE NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY .....	52
6.2.1 Metodika.....	53
<b>7 BEZPEČNOST.....</b>	<b>55</b>
7.1 ETIKA.....	56
<b>8 ZÁSObNÍK HER.....</b>	<b>58</b>
8.1 VYSVĚTLIVKY – POKYNY .....	58
8.2 HRY PRO JEDNOTLIVCE .....	59
8.3 HRY PRO DVOJICE .....	74
8.4 HRY PRO DRUŽSTVA.....	78
<b>9 ZÁVĚR.....</b>	<b>87</b>
<b>10 POUŽITÁ LITERATURA.....</b>	<b>89</b>

## ÚVOD

Předkládaná práce je diplomovou prací v rámci čtyřletého denního magisterského studia na Pedagogické fakultě Technické univerzity v Liberci, obor učitelství pro první stupeň ZŠ.

Záměrem je vypracovat použitelný sborník boulderingových her, které budou využitelné pro děti ve věkové skupině, která odpovídá prvnímu stupni základní školy.

Bouldering je velmi progresivně se rozvíjející sportovní disciplína z oblasti horolezeckých sportů. Jde o zdolávání „lezeckých“ překážek do výšky 2,5 – 3 metry. To vše bez nutnosti používání jakýchkoliv jistících prostředků. Toto odvětví je stále více populární pro svojí nenáročnost na vybavení, relativní svobodu pohybu a možnost uplatnění prakticky kdekoliv.

Bouldering se tedy nejvíce jeví pouze jako specializovaná disciplína pro úzkou skupinku lezeckých nadšenců, ale jako činnost, kterou může na určité úrovni provozovat prakticky kdokoli. Může se stát vhodnou aktivitou pro děti, které mají možnost rozšířit své pohybové dovednosti.

Tato diplomová práce má sloužit jako pomocník, který seznámí s historií horolezectví, vysvětlí některé základní pojmy a pokusí se nastínit problematiku orientace lezení ve školním systému. Následně pomůže uskutečnit několik boulderingových her, která mají jasná pravidla, snadnou realizaci, jasné vyhodnocení a relativně vysokou míru bezpečnosti.

Veškeré zde uvedené hry byly vybrány a vyzkoušeny během prázdninové akce pro děti, Týdny pohybu hrou (2003-2005) a během činnosti horolezeckého kroužku, který jsem vedl ve školním roce 2005/2006.

## **1 CÍLE PRÁCE**

Hlavním cílem práce je vytvoření a ověření zásobníku boulderingových her, který bude využitelný v praxi při práci s dětmi.

Dílčí cíle :

- zhodnocení cílů a základní struktury vzdělávání na ZŠ
- provést studii historie a vývoje horolezectví
- popsat bouldering a jeho přínos a objasnit význam her
- vypracovat doporučení pro zařazení boulderingu do výuky na 1. stupni ZŠ

## **2 ŠKOLA A JEJÍ CÍLE**

Od školního roku 2006/2007 se má zásadně změnit školní systém na základních školách v České republice. Novinkou, která tuto změnu umožňuje je Rámcový vzdělávací plán (RVP). Ten směřuje žáky k daným výstupům v určitých studijních etapách. Jednotlivé výstupy žáků jsou rozděleny do několika oborů, které mají mezi sebou velmi úzké vazby a navzájem se prolínají a doplňují. Je zde i velký prostor pro profilaci jednotlivých škol v různých odvětvích (např. jazyky, umění, sport atd.).

V této kapitole je mojí snahou ukázat cíle a zájmy základního vzdělávání a nalézt v nich místo, kde lezení (zde bouldering) může prospěšně napomáhat rozvoji dětí.

### **2.1 Etapy vzdělávání**

(Celá kapitola volně dle RVP ZV - <http://www.vuppraha.cz/> aktualizace dne 3.4.2006)

Základní vzdělávání navazuje na výchovu v rodině a na předškolní vzdělávání. Je jedinou etapou vzdělávání, kterou povinně absolvuje celá populace žáků ve dvou obsahově, organizačně a didakticky navazujících stupních (1. a 2. stupeň).

#### **2.1.1 První stupeň**

Základní vzdělávání na 1. stupni usnadňuje svým pojetím přechod žáků z předškolního vzdělávání a rodinné péče do povinného, pravidelného a systematického vzdělávání. Je založeno na poznávání, respektování a rozvíjení individuálních potřeb, možností a zájmů každého žáka (včetně žáků se speciálními vzdělávacími potřebami). Vzdělávání svým činnostním a praktickým charakterem a uplatněním odpovídajících metod motivuje žáky k dalšímu učení, vede je k učební aktivitě a k poznání, že je možné hledat, objevovat, tvořit a nalézat vhodnou cestu řešení problémů

S ohledem na rozdílnost rozumových schopností žáků, schopnosti učení a pracovních výsledků, je třeba přistupovat ke každému žákovi individuálně, respektovat

jeho možnosti a pozitivně hodnotit každý pokrok v rozvoji jeho osobnosti. V tomto období je tedy hlavním úkolem adaptace žáků na nové prostředí, nový styl práce a upevňování základních hygienických a vytváření sociálních návyků.

### **2.1.2 Druhý stupeň**

Základní vzdělávání na 2. stupni pomáhá žákům získat vědomosti, dovednosti a návyky, které jim umožní samostatné učení a utváření takových hodnot a postojů, které vedou k uvážlivému a kultivovanému chování, k zodpovědnému rozhodování a respektování práv a povinností občana našeho státu i Evropské unie. Pojetí základního vzdělávání na 2. stupni je budováno na širokém rozvoji zájmů žáků, na vyšších učebních možnostech žáků a na provázanosti vzdělávání a života školy se životem mimo školu. To umožňuje využít náročnější metody práce i nové zdroje a způsoby poznávání, zadávat komplexnější a dlouhodobější úkoly či projekty a přenášet na žáky větší odpovědnost ve vzdělávání i v organizaci života školy.

## **2.2 Vzdělávání**

Základní vzdělávání vyžaduje na 1. i na 2. stupni podnětné a tvůrčí školní prostředí, které stimuluje nejschopnější žáky, povzbuzuje méně nadané, chrání i podporuje žáky nejslabší a zajišťuje, aby se každé dítě prostřednictvím výuky přizpůsobené individuálním potřebám optimálně vyvíjelo v souladu s vlastními předpoklady pro vzdělávání. K tomu se vytvářejí i odpovídající podmínky pro vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami. Přátelská a vstřícná atmosféra vybízí žáky ke studiu, práci i činnostem podle jejich zájmu a poskytuje jim prostor a čas k aktivnímu učení a k plnému rozvinutí jejich osobnosti. Hodnocení výkonů a pracovních výsledků žáků musí být postaveno na plnění konkrétních a splnitelných úkolů, na posuzování individuálních změn žáka a pozitivně laděných hodnotících soudech. Žákům musí být dána možnost zažívat úspěch, nebát se chyby a pracovat s ní.

V průběhu základního vzdělávání žáci postupně získávají takové kvality osobnosti, které jim umožní pokračovat ve studiu, zdokonalovat se ve zvolené profesi a během celého života se dále vzdělávat a podle svých možností aktivně podílet na životě společnosti.

## 2.3 Cíle základního vzdělávání

Ve vzdělávání žáků je možné a žádoucí naplňovat stejné cíle, které jsou uvedeny v RVP ZV, ale za podmínek uplatňování přístupů, metod a forem, odpovídajících vývojovým a osobnostním zvláštěnostem žáků. Proto jsou u jednotlivých cílů naznačena možná úskalí, která je nutno mít na zřeteli a doporučení, která by mohla dosažení daných cílů napomoci.

- **Umožnit žákům osvojit si strategii učení a motivovat je pro celoživotní učení**

Učení je základní podmínkou psychického vývoje žáků. Poznávací procesy žáků bývají rozvinuty na úrovni konkrétních operací, je třeba naučit žáky ustálenému postupu při osvojování učiva, dbát na jeho dodržování, častým opakováním upevňovat získané poznatky i dovednosti a formou oceňování sebemenších úspěchů žáky motivovat a přiměřeným způsobem jim prezentovat význam vzdělávání.

- **Podněcovat žáky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problémů**

U žáků převažuje myšlení názorné a konkrétní, logické uvažování je úzce spjaté s realitou, překročení rámce konkrétní situace často nebývá možné. Úroveň rozumových schopností ve složce vědomostní je důležité u žáků soustavně systematicky rozvíjet a vytvářet dostatek příležitostí k získávání nových zkušeností a poznatků.

- **Vést žáky k všestranné a účinné komunikaci**

Dovednost komunikovat je jedním ze základních faktorů ovlivňujících úspěšnost procesu sociální integrace žáků. K získávání komunikačních dovedností je třeba důsledně využívat veškerých možností daných vzdělávacím obsahem, metodami a formami výuky podporujícími rozvoj sociálních vztahů ve třídě i osobních zkušeností a poznatků žáků.

- **Rozvíjet u žáků schopnost spolupracovat a respektovat práci a úspěchy vlastní i druhých**

Předpokladem dosahování cíle jsou vstřícné způsoby komunikace, schopnost porozumění chování a činnostem druhých, posouzení adekvátnosti vlastního chování a jednání, chápání přínosu spolupráce a jejích podmínek. Je nezbytné vytvářet dostatek prostoru k týmové práci žáků, umožnit jim zažít uspokojení ze společných výsledků a posilovat tak možnosti budoucího pracovního uplatnění.

- **Připravovat žáky k tomu, aby se projevovali jako samostatné, svobodné a zodpovědné osobnosti, uplatňovali svá práva a naplňovali své povinnosti**

Požadavky je nezbytné přizpůsobit možnostem žáků a pokračovat navázáním na již zafixované jednodušší normy chování, podporovat rozvoj samostatnosti a zodpovědnosti, vědomí práv a povinností občanů a vhodným způsobem formovat hodnotovou orientaci žáků.

- **Vytvářet u žáků potřebu projevovat pozitivní city v chování, jednání a v prožívání životních situací, rozvíjet vnímavost a citlivé vztahy k lidem, svému prostředí i k přírodě**

Vhodnou stimulací lze ovlivňovat emoční procesy žáků vyjadřující jejich vztahy a postoje k okolnímu světu. Je třeba zajišťovat žákům dostatek příležitostí k získání zkušeností v činnostech, které jim přinášejí radost, uspokojení, zážitky a tím podporovat jejich psychický vývoj žádoucím směrem.

- **Učit žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně odpovědný**

Na základě pochopení základních potřeb zdravého vývoje člověka je třeba vytvářet a upevňovat poznatky a dovednosti žáků v oblasti péče o zdraví a jeho preventivní ochrany, vést žáky k pozitivnímu myšlení, k překonávání stresových situací, adekvátnímu jednání v konkrétních situacích a k organizaci denního režimu ve smyslu dodržování zdravého životního stylu.

- **Vést žáky k toleranci a ohleduplnosti k jiným lidem, jejich kulturám a duchovním hodnotám, učit je žít společně s ostatními lidmi**

Náročnost adaptace na uvedené požadavky souvisí s pomalejším přechodem žáků od pochopení norem chování k jejich praktickému uplatňování. Je třeba ve zvýšení míře zajišťovat žákům dostatek příležitostí k získávání potřebných zkušeností pro porozumění odlišnosti jiných kultur a toleranci k minoritním skupinám ve společnosti.

- **Pomáhat žákům poznávat a rozvíjet své schopnosti i reálné možnosti a uplatňovat je spolu s osvojenými vědomostmi a dovednostmi při rozhodování o vlastní životní a profesní orientaci**

Při rozhodování o profesní orientaci umožnit žákům vyzkoušet si konkrétní pracovní činnosti a s pomocí odpovědných osob zvolit tu, která jim bude nejlépe vyhovovat, a kterou budou zvládat.

Výše popsané obecné cíle jsou mnohem podrobněji rozpracovány v jednotlivých kapitolách RVP, které se úžeji zabývají očekávanými výstupy a kompetencemi žáka v jednotlivých obdobích jeho školní docházky. Samostatné kapitoly (např. Člověk a zdraví, Člověk a svět, Člověk a příroda a i mnohé další) v sobě obsahují mnoho shodných myšlenek a cílů, které se shodují právě s lezeckými aktivitami. Pro přiblížení je dále uveden výťah z kapitoly Člověk a zdraví, která obsahuje obory Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, které se nejvíce týkají daného tématu. Ostatní kapitoly (celé RVP) je k dispozici na <http://www.vuppraha.cz/>.

## 2.4 Člověk a zdraví

Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Protože je zdraví základním předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní



výkonnost, stává se poznávání a praktické ovlivňování rozvoje a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání.

Vzdělávací oblast **Člověk a zdraví** přináší základní podněty pro ovlivňování zdraví (poznatky, činnosti, způsoby chování), s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví, smysl zdravotní prevence i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví. Žáci se seznamují s různým nebezpečím, které ohrožuje zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti a způsoby chování (rozhodování), které vedou k zachování či posílení zdraví, a získávají potřebnou míru odpovědnosti za zdraví vlastní i zdraví jiných. Jde tedy z velké části o poznávání zásadních životních hodnot, o postupné utváření postojů k nim a o aktivní jednání v souladu s nimi. Naplnění těchto záměrů je v základním vzdělávání nutné postavit na účinné motivaci a na činnostech a situacích posilujících zájem žáků o problematiku zdraví.

Při realizaci této vzdělávací oblasti je třeba klást důraz především na praktické dovednosti a jejich aplikace v modelových situacích i v každodenním životě školy. Proto je velmi důležité, aby celý život školy byl ve shodě s tím, co se žáci o zdraví učí a co z pohledu zdraví potřebují. Zpočátku musí být vzdělávání silně ovlivněno kladným osobním příkladem učitele, jeho všestrannou pomocí a celkovou příznivou atmosférou ve škole. Později přistupuje důraz i na větší samostatnost a odpovědnost žáků v jednání, rozhodování a činnostech souvisejících se zdravím. Takto chápané vzdělávání je základem pro vytváření aktivních přístupů žáků k rozvoji i ochraně zdraví.

Vzdělávací oblast **Člověk a zdraví** je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech **Výchova ke zdraví** (více viz. 2.4.1) a **Tělesná výchova** (více viz. 6.1.1), do níž je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova. Vzdělávací obsah oblasti **Člověk a zdraví** prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo využívají (aplikují), a do života školy.

### 2.4.1 Výchova ke zdraví

Vzdělávací obor **Výchova ke zdraví** přináší základní poznání o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví. Učí žáky aktivně rozvíjet a chránit zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a být za ně odpovědný. Svým vzdělávacím obsahem bezprostředně navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět. Žáci si upevňují hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky, rozvíjejí dovednosti odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích. Rozšiřují a prohlubují si poznatky o rodině, škole a společenství vrstevníků, o přírodě, člověku i vztazích mezi lidmi a učí se tak dívat se na vlastní činnosti z hlediska zdravotních potřeb a životních perspektiv dospívajícího jedince a rozhodovat se ve prospěch zdraví. Vzhledem k individuálnímu i sociálnímu rozměru zdraví je vzdělávací obor Výchova ke zdraví velmi úzce propojen s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova.

### 2.4.2 Tělesná výchova dle RVP

Vzdělávací obor **Tělesná výchova** jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje.

Charakteristické pro pohybové vzdělávání je rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Neméně důležité

je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení - v povinné tělesné výchově, případně ve zdravotní tělesné výchově. Proto se nedílnou součástí tělesné výchovy stávají korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení.

Školám se současně doporučuje vyrovnávat pohybový deficit žáků III. (příp. II.) zdravotní skupiny a jejich potřebu korektivních cvičení zařazováním povinného či volitelného předmětu, jehož obsah vychází z tematického okruhu Zdravotní tělesná výchova (jako adekvátní náhradu povinné tělesné výchovy nebo jako rozšíření pohybové nabídky). Tato nabídka vychází ze situace v moderní společnosti, která v mnohém život usnadňuje, ale paradoxně tím vyvolává už v dětském věku četná zdravotní oslabení, která je nutné napravovat a korigovat (z nedostatku intenzivního a vhodně zaměřeného pohybu, z dlouhodobého setrvávání ve statických polohách, z nadměrného příjmu potravy v nevhodné skladbě, z nekvalitního ovzduší, z četných stresových situací, nepříznivých sociálních vztahů atd.). Základní vzdělávání tak reaguje na poznatky lékařů, že zdravotních oslabení v celé populaci přibývá a zdravotně oslabené dítě potřebuje větší množství spontánních i cíleně zaměřených pohybových aktivit než dítě zdravé. Účast ve zdravotní tělesné výchově vede žáky k poznání charakteru jejich zdravotního oslabení i míry a rozsahu omezení některých činností. Současně předkládá konkrétní způsoby ovlivňování zdravotních oslabení (speciální cvičení, všestranně zaměřené pohybové činnosti, relaxační techniky, plavání atd.) a jejich zařazování do denního režimu žáků.

#### **2.4.1 Cílové zaměření vzdělávací oblasti Člověk a zdraví**

Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k:

- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů

- poznávání člověka jako biologického jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí
- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví
- propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

Z výše uvedených řádků (mnohem podrobněji a celistvěji na <http://www.vuppraha.cz/>) vyplývá, že možnosti a postupy výchovného a výukového procesu se stávají mnohem otevřenějšími. To vše při zachování standardů požadovaných výstupů. To otevírá dveře mnohým aktivitám, které mohou (za daných podmínek) být prospěšné pro rozvoj dětí. Nemusí se jednat jen o hlavní výukové aktivity, ale i o doplňkové činnosti a možnosti, které nepatří mezi běžně používané aktivity na základních školách. Bouldering se jeví jako jedna z možných eventualit, jak zaujmout žáky moderním sportovním odvětvím.

V dalších kapitolách této práce, je představeno horolezectví, jeho rozličné podoby a nastupující trendy. Dále se směřuje ke hrám a jejich využití ve výuce např. formou prožitkové výchovy. To vše by mělo vést ke zdůvodnění využití boulderingu ve výuce na ZŠ.

## 3 HOROLEZECTVÍ

### 3.1 Slovníček pojmů

**AGFIS** - Asociace mezinárodních sportovních federací.

**Aklimatizace** – schopnost organismu přizpůsobit se vysoké nadmořské výšce.

**Alpinismus** – styl kloubící lezecké a lyžařské dovednosti.

**Alpský styl** – styl zdolávání vysokohorských vrcholů, spoléhající pouze na schopnosti horolezce, bez podpůrného týmu a bez budování postupných táborů.

**Big walls** - výstupy vysokou skalní plochou trvající i několik dní.

**Bouldering** (z anglického boulder – kámen, balvan) – lezení bez jištění v malých výškách (cca. 2 m).

**Cesta** – varianta výstupu, kterou lezec postupuje k vrcholu.

**Expediční lezení** – lezení zajištěné podpůrným týmem a množstvím vybavení.

**Fixní lano** – lano napevno napnuté v lezecké cestě, sloužící k opoře a jištění lezce.

**Friend** – slitinová pomůcka sloužící k zajištění ve skále.

**Hex** – slitinová pomůcka sloužící k zajištění ve skále.

**Jak** – himálajské tažné zvíře sloužící k přepravě materiálu.

**Jištění** – činnost zajišťující bezpečnost lezce před pádem.

**Karabina** – specifická slitinová pomůcka sloužící k jištění lezce, zavěšování materiálu atd.

**Klasický styl** – klasické zdolávání vrcholů expedičním stylem.

**Komerční expedice** – expedice pracující na komerčním principu umožňující za stanovenou částku zdolání vrcholu pod vedením zkušeného horolezce.

**Kruhy** – napevno zabudovaná jistící místa v lezecké cestě v podobě kovových kruhů.

**Ledové lezení** – specifická disciplína, kdy k lezení slouží čistě ledový podklad, často zmrzlé vodopády apod.

**Lezečky** – speciální lezecká obuv.

**Mixové lezení** – lezení v terénu, kde je zastoupen jak ledový, tak sněhový a skalní podklad.

**Popruhy** – textilní pomůcky sloužící k jištění, ukládání materiálu apod.

**Průvodce** – chápáno jako tištěná podoba návodu na zdolání vrcholu, obrázky, náčrtky, fotky, popisky atd.

**Prvovýstup** – první zdařilý výstup na vrchol danou cestou (popř.zvolenou variantou).

**Slaňování** – způsob sestupu z vrcholu využívající sjezd po laně.

**Smyčka** – textilní pomůcky sloužící k jištění, ukládání materiálu apod.

**Sólo výstup** – samostatný výstup jednoho horolezce na vrchol.

**Šerpa** – příslušník horského národa, žijící na území Himálaje ve velkých nadmořských výškách, často využíváni expedicemi, jako nosiči, kuchaři a vůdci .

**UIAA** (z francouzského Union internationale des associations d'alpinisme) – Mezinárodní horolezecká a lezecká federace.

**Umělá stěna** – umělé vybudovaný lezecký terén, často v tělocvičnách a halách.

**Umělý kyslík** – kyslíkový přístroj sloužící k dodávce kyslíku do těla horolezce ve velkých nadmořských výškách, zmírňuje následky špatné aklimatizace, pomáhá přežít ve velkých nadmořských výškách.

**Vklíněc** - slitinová pomůcka sloužící k zajištění ve skále.

**Výškový nosič** – nosič, který pomáhá horolezcům při výstupu na vrchol a mnohdy vystupuje s nimi, často Šerpa.

### 3.2 Počátky horolezectví

Pro objasnění funkce horolezectví v dnešní době je důležité se podívat na vývoj tohoto sportovního odvětví. Snahou této diplomové práce je, mimo jiné, ukázat cestu, kterou se tato lidská činnost vydala a vydává.

Hory se svojí krásou a tajemností lákají, inspirují, ale i děsí člověka snad od počátku lidstva. Na mnoha místech světa jsou dodnes vysoké, nedostupné štíty a horské masivy sídlem bohů, kteří jsou uctíváni a nebo alespoň místem, kde má člověk ke svému božstvu nejblíže. To platí nejen v Evropě, ale po celém světě (Olymp, Nandadévi, Kailas).

Navzdory úctě a strachu se obecně předpokládá, že již v prehistorických dobách se naši předci uchýlovali do skalních a horských oblastí. Dokladem toho je i nález z roku 1991, kdy na rakousko – italské hranici ve výšce 3606 m.n.m., bylo nalezeno tělo muže, staré zhruba 5300 let. Nález, se jménem Ötzi, se stal slavným.

Také četné záznamy o vojenských taženích z období před naším letopočtem dokládají o působení lidí v horských oblastech.

Touha po poznání a vědění se zhruba od 17. století stala dalším lákadlem pro výpravy do hor, spojené s odkrýváním jejich tajemství. Začátek osvícenství koncem 18. století byl ve znamení duševního a tělesného rozvoje člověka. Jean Jacques Rousseau vyzval k návratu k přírodě. To vše mělo vliv na postupně se rozvíjející horolezectví jako obor lidské činnosti. Doslova zlomovým bodem ve vývoji sportovního horolezectví se stalo dosažení vrcholu Mont Blancu – nejvyššího alpského vrcholu. Stalo se tak 7. srpna večer roku 1786. Hlavními aktéry byli nejen horolezci – lovec kamzíků Jacques Balmant a lékař se Chamonix Michel Gabriel Paccard, ale také významný švýcarský vědec Horace Benedict de Saussure, který stál u zrodu celého plánu a jehož zájem o Mont Blanc byl především přírodovědecký. Od tohoto okamžiku se staly výstupy na horské vrcholy předmětem soutěže, cti, lidských snů, vědeckých poznatků, ale často i národní hrdosti (volně dle Dieška, Širl, 1989).

Přibližně v polovině 19. století se v horolezectví začínají objevovat čistě sportovní ambice, motivované snahou o překonávání zažitých limitů. Věda, jako hlavní účel zdolávání horských masivů, se dostává do pozadí. Začíná doslova cílená honba za dosažením co nejtěžších vrcholů a nejnáročnějšími výstupy na ně. Do této doby velmi

positivně zasáhli svým přínosem Angličané. Jejich odvážné cíle a zformování prvotní horolezecké etiky, posunulo lezení jako formu lidské činnosti o mílový krok. Jejich vliv přetrval i do 20. století, a to v dosti podstatné a významné míře.

Ve 20. letech 20.století se do popředí zájmu horolezecké společnosti dostává Himaláj, opět v čele s Angličany. Doslova legendou s neobjasněným a tajemným koncem se stal George Mallory. Tento anglický gentleman se od roku 1921 pravidelně pohyboval na svazích nejvyššího pohoří světa a působil v několika expedicích. 8. června 1924 se on a jeho kolega Andrew Irvine, pokoušeli zdolat vrchol (nejvyšší hory světa) Mt. Everest. severní cestou. Oba dva se z hory nevrátili a nikdy se nepodařilo zcela prokázat, zda dosáhli vrcholu či nikoliv.



Obrázek č.1, Mallory a Irvine (zdroj <http://hory.lezec.cz/clanky.php?print=1&key=4371/> dne 15.7.2005)

3. června 1950 se otevírá další doposud bílá stránka horolezectví. Francouzi Maurice Herzog a Louis Lachenal zaznamenali první úspěšný pokus o výstup na vrchol hory převyšující kótu 8000 m.n.m. Stalo se tak na Annapurně (8091 m.n.m.) v centrálním Himaláji. Tímto okamžikem se otevřela naprosto nová dimenze překonávání lidských snů na úpatích horských velikánů.

Tyto a mnohé další události, spolu s dynamickým vývojem materiálů, lezecké techniky a technického pokroku vůbec, směřovali horolezectví do dnešní podoby. Dnes se lezení, ve všech svých formách (např. skalní lezení, vysokohorské lezení, lezení na umělých horolezeckých stěnách, boudering viz. dále), stává sportem a zálibou, která má stále více příznivců, ať už v úrovni výkonnostní či čistě zájmové. Možnosti současné doby a dostupnost veškerého vybavení jsou naprosto nesrovnatelné s průkopnickými podniky objevitelů této činnosti. To vše je předpokladem pro stále širší zájem lidí o toto odvětví



a také pro jeho modelování do různých směrů, specializací a forem, které by před sto lety snad nikoho ani nenapadly. Dnes se tedy lezení dělí do několika hlavních podob, které se volně prolínají a doplňují. To otevírá širší paletu možností jednak pro lezce, kteří se mohou specializovat pouze na činnost, která je zajímavá, ale hlavně pro veřejnost, která se chce tomuto sportu začít věnovat. Narůstající počet lidí, který lze pozorovat snad ve všech lezeckých oblastech nejen u nás, ale i na celém světě je důkazem, že se tak děje.

V následujících řádcích budou, ve zjednodušené formě, přiblížena některá odvětví horolezectví a jejich charakteristiky, která jsou základem pro další různé specializace a disciplíny, ke kterým dnešní vývoj vede.

### **3.3 Vysokohorské lezení**

Vysokohorské lezení je velmi obtížně definovatelné. Není určené ani nadmořskou výškou, ani stupněm obtížnosti či taktikou lezení. Přesto se jedná o charakteristickou podobu lezení, která je specifická svojí povahou. Ať si vysokohorské lezení jakkoliv rozčleníme na další podskupiny (výškové lezení, ledové lezení, mixové lezení, big walls, expediční lezení, alpský styl, alpinismus a mnohé další), mají jedno společné. A to problémy a náročnost vyplývající z rozlehlosti hor, vzdálenosti od civilizace, aklimatizace, náročnosti na orientaci, dopravy materiálu apod. Působení ve vysokých horách je často považováno za cíl přípravy, kterou mnozí lidé podstupují v touze po přiblížení se vysněnému vrcholu.

Začátky horolezectví, jako takové, již byly zmíněny. Po zdolání hlavních alpských vrcholů se pozornost lezecké veřejnosti začala obracet ke stále vyšším a smělejším cílům. Ve známých oblastech se sice hledaly a stále hledají nové a obtížnější varianty postupu na vrcholy, které dokazují stále rostoucí kvality lezců (např. Severní stěna Eigr<sup>1</sup>), ale hlavní zájem začala budit Asie. Logicky se centrem dění stal karákórámsko – himalájský systém, kde se nachází všech čtrnáct osmitisícových hlavních vrcholů a více jak dvacet jejich předvrcholů s kótou převyšující 8000 m.n.m.

Roku 1852 byl jako nevyšší bod světa určena hora s označením Peak XV. Její výška dosáhla čísla 8848 m.n.m. Později byla pojmenována po vedoucím topografického

---

<sup>1</sup> Severní stěna Eigr je považována za jednu z nejtěžších stěn v Alpách vysokou téměř 2000m. Poprvé ji zdolali v roce 1938 A.Heckmair, L.Vörg, H.Harrer, F.Kasperek (Dieška, Širl, 1989).

výzkumu na Mount Everest. Nejen tato meta, ale i ostatní osmitisícovky a celá asijská horská oblast se stala vábívým místem.



Obrázek č.2, Mt. Everest (zdroj <http://mount-everest.navajo.cz/> dne 15.7.2005)

O průkopnických začátcích Angličanů při objevování Himaláje již bylo napsáno výše. Padla jména George Malloryho i slavná dvojice Francouzů Herzog, Lachenal (první zdolali osmitisícovku - Annapúrnu). Dalším uzlovým bodem se stala anglická expedice pod vedením plukovníka Johna Hunta. Roku 1953 si vytkli za svůj cíl Mount Everest. Včelař z Nového Zélandu Edmund Percival Hillary a šerpa Tenzing Khumdžing Bhótija Norgej stanuli před polednem 29. května 1953 jako první lidé na vrcholu nejvyšší hory světa. Oba se stali legendami a to nejen pro relativně úzký okruh horolezců. Co bylo také netradiční na svojí dobu je fakt, že Norgej vystupoval jako naprosto rovnocenný lezecký partner svého západního kolegy. Šerpové totiž do té doby často plnili pouze jakousi doprovodnou funkci.

V následujících letech byly postupně dosaženy všechny hlavní osmitisícové vrcholy světa. Mezi slavná jména dobyvatelů té doby patří bezesporu Hermann Bull, Herbert Tichy, Kurt Diemberger a mnozí další.

### **3.3.1 Nastupující trendy**

Postupem času se začaly profilovat nové lezecké trendy a další generace horolezeckých osobností. Ty začaly pohlížet na hory a jejich zdolávání naprosto novým pohledem a prosazovat doslova revoluční přístupy k nim. Smělé aktivity podnikali Italové, Francouzi, Němci, Poláci ale i Češi. Mimo evropské země na sebe velmi upozornili Číňané a Japonci. To s sebou nese doslova přívál nových jmen, která se zapíší do historie. Peter

Habeler, Jerzy Kukuczka, Douglas Keith Scott, Tadeusz Piotrowski, Reinhold Messner a mnoho dalších. Své místo na vrcholcích hor si začínají vydobývat také ženy. První ženou na vrcholu Everestu se stala Japonka DžunkoTabej (16. května 1975).

Začátek sedmdesátých let 20. století přináší mnoho odvážných podniků, které se vyznačovaly stále těžším a sportovnějším pojetím výstupů. Osmitisícové vrcholy se pomalu začaly zdolávat bez pomoci umělého kyslíku. Také klasický styl zdolávání horských velikánů začíná mít své odpůrce. Velké expedice s velkým počtem členů a mnoha tunami materiálu byly proto velmi nákladné a organizačně náročné. Využívání stovek nosičů, jaků a výškových nosičů značně komplikovalo a prodlužovalo pobyt v horách. Začal se objevovat nový trend menších tzv. lehkých expedic a hlavně tzv. alpský styl. Pomalu se profilovali lezci, kteří dávali přednost nejen těmto expedicím s omezeným počtem členů, ale často vynechaly i použití výškových nosičů. Tyto směry se rozrůstaly a mají stále větší ohlas nejen u lezců profesionálů, ale i široké lezecké společnosti. Prakticky se staly určujícími trendy až do dnešní doby.

Nejvýraznější osobností z již jmenovaných je, Reinhold Messner, který se stal bezesporu celebritou a celosvětově uznávanou postavou přesahující hranice svého sportu. Jeho jedinečné vysokohorské výstupy a prvovýstupy, ale i další akce (přechod Grónska), po celém světě budí úctu a obdiv. Jako první člověk na světě zdolal všech čtrnáct osmitisícovek. V drtivé většině se jednalo o náročné výstupy, sólo výstupy a sólo výstupy právě alpským stylem. Messner se stal jedním ze zastánců a propagátorů této techniky. Techniky výstupů bez podpůrného týmu, bez postupného stavění výškových táborů a používání fixních lan. Skupina nebo jednotlivec, který útočí na vrchol si nese veškeré vybavení s sebou a musí plně spoléhat pouze na své schopnosti a dovednosti. Jde o velmi rizikový, náročný, ale mimořádně ceněný výkon.

Jak již bylo řečeno, v klasickém stylu „útoků na vrchol“ pomocí postupných výškových táborů dochází k mnohým změnám. Pomalu se upouští od „mamutích“ výprav a směřuje se spíše k malým, lehkým expedicím s minimálním počtem horolezců i nosičů. Vše má své klady i zápory, ale jak se ukazuje malé skupiny se stávají mnohem flexibilnější, mohou se po tzv. kopci pohybovat mnohem svobodněji a rychleji.

Dost radikální názory se také týkají používání umělého kyslíku. Mnoho lezců dnes umělý kyslík považuje za degradaci výstupu a celého snažení ve velkých výškách. Faktem

je, že se dnes dále používá hlavně ze zdravotních důvodů, u lidí postižených výškovou nemocí, a u tzv. komerčních expedicí.

Velmi důležitou otázkou, která také vstoupila do podobných podniků je finanční zabezpečení celé akce. Podmínky pro horolezectví v Nepálu a Pákistánu se značně komplikují a prodražují jednak díky stále rostoucímu počtu expedic a také díky zavedení poplatků za povolení k výstupu na vrchol (tzv. permit). Ten ustanovily tamější vlády. Zajištění výpravy po finanční stránce se často stává alfabou a omegou, které rozhodují o budoucí úspěšnosti. Velmi zajímavé sportovní výkony se stávají žádoucí pro média a tím i pro širokou laickou veřejnost. To na sebe váže případný zájem sponzorů a přísun peněz, ale také stále větší tlak na samotné aktéry. Zhruba v osmdesátých letech 20. století se někteří lezci začínají angažovat v tzv. komerčních expedicích. Lidé, kteří nejsou úplně špičkovými horolezci a nebo i mnozí amatéři, si mohou zaplatit účast na daném podniku pod dohledem nějakého slavného jména.

Obecně se uznává, že zde nastává situace, se kterou se vysokohorské horolezectví dosud nemuselo potýkat. A to, že se stává proti dřívějším dobám masovým a módním sportem, který pochopitelně láká širší masy než tomu bylo donedávna. To vede k mnohým diskusím o tom kam se dnešní horolezectví ubírá.

### **3.3.2 České působení ve vysokohorském terénu**

České působení ve velkých výškách je také po právu součástí historie dobývání horských vrcholů. Spojeno je hlavně s několika slavnými jmény, která sahají do historie ještě Československých expedic. Mezi ně bezesporu patří např. Josef Rakoncaj, Josef Nežerka, Leopold Sulovský a mnozí další. Velmi aktivní v posledních letech jsou např. Radek Jaroš a Miroslav Caban. Mezi mužskou konkurencí doslova září dva pojmy ženského lezení. Dina Štěrbová a Soňa Boštíková – Vomáčková.

Josef Rakoncaj je dodnes patrně nejúspěšnějším českým horolezcem co do počtu vylezených osmitisícovek. Na svém kontě jich má osm a jako zatím jediný člověk na světě zdolal dvakrát nejobávanější a pravděpodobně nejtěžší horu K2 (8611 m.n.m.). Jeho působení je také spojeno s horami po celém světě a také s několika zahraničními projekty např. Quota 8000, nebo sdružení L'Esprit d'Équipe (z francouzštiny = Duch družstva).

Leopold Sulovský se stal zase prvním Čechem na vrcholu Mount Everestu (rok 1991 italsko – česká expedice). Po něm následoval s norskou výpravou Josef Nežerka (rok 1996) a dále Radek Jaroš s Vladimírem Noskem (rok 1998). Jak Nežerka, tak i Nosek s Jarošem za sebou mají několik významných výstupů nejen v Himálaji.

Zajímavým projektem 7 SUMMITS na sebe upozornil také Miroslav Caban. Jeho cílem se staly nejvyšší vrcholy všech kontinentů.

Nestorka českého horolezectví, Dina Štěrbová, předvedla své umění např. na Čho Oju (8201 m.n.m., rok 1984) nebo Gašerbrumu II (8035 m.n.m., rok 1988). Český ženský výškový rekord 8516 m.n.m. drží Soňa Bošťíková – Vomáčková vrcholem Lhoce (rok 1999).

Ovšem drtivá většina horolezců má své lezecké začátky spojené se skalním lezením (viz. další kapitola).

**Tabulka 1 : Hlavní osmitisícové vrcholy (zdroj – Dieška, Širl, 1989)**

Hlavní osmitisícové vrcholy	
Mount Everest ( Čomolungma )	8 848 m
K2 ( Čokori )	8 611 m
Káčandžunga	8 586 m
Lhoce	8 516 m
Makalu	8 463 m
Čho Oju	8 201 m
Dhaulágiri	8 167 m
Manásulu	8 156 m
Nanga Parbat	8 125 m
Annapúrna	8 091 m
Gašerbrum I ( Hidden Peak )	8 068 m
Broad Peak ( Phalčan Kangri )	8 047 m
Gašerbrum II	8 035 m
Šiša Pangma	8 013 m

**Tabulka 2 : 7 SUMMITS (zdroj - Dieška, Šírl, 1989)**

<b>7 SUMMITS</b>		
Mount Everest	<b>8848 m</b>	Asie
Aconcagua	<b>6968 m</b>	Jižní Amerika
Mt. McKinley	<b>6195 m</b>	Severní Amerika
Kilimandžáro	<b>5963 m</b>	Afrika
Elbrus	<b>5642 m</b>	Elbrus
Mt. Vinson	<b>4897 m</b>	Antarktida
Mt. Kosciuszko	<b>2229 m</b>	Austrálie

### **3.4 Skalní lezení**

Za skalní lezení budeme v našem případě považovat působení ve skalním terénu v nevelehorském prostředí.

Skalní lezení je odvětví které je historicky úzce spjato s vysokohorskou činností a posléze se začalo rozvíjet svým vlastním směrem do vlastních dimenzí. Zájem o skalní lezení se začal projevovat zhruba v polovině 19. století a to hlavně v alpských zemích a Británii.

Důvodem byla stále se zvyšující náročnost lezení ve velehorách, které nebylo možné dosáhnout bez předchozího tréninku. Dodnes je možné zaslechnout pro tyto terény přežívající název – cvičné skály, který přetrvává z těchto dob, byť již tento pojem žije odlišným životem.

Skalní lezení je v porovnání s velehorským terénem velmi dostupné. Jeho vrcholy nedosahují velkých nadmořských výšek a i délky stěn se obvykle pohybují v rozmezí několika lanových délek. Svojí charakteristikou je často snadno přístupné, klimatické a přírodní podmínky jsou mnohem přijatelnější než ve vysokých horách a i relativní finanční a materiální nenáročnost je velmi určujícím faktorem. V neposlední řadě také tzv. objektivní nebezpečí, vyplývající z terénu v jakém se lezci pohybují, je nesrovnatelně nižší.

Dá se říci, že skalní lezení se postupem času stalo oblastí, která je široké lezecké veřejnosti jednou z nejdostupnějších. To platí o všech úrovních výkonnosti, ať se jedná o pobyt v přírodě, rekreaci, sportovní vyžití nebo špičkový lezecký výkon na světové úrovni. Jde o odvětví, které je svým stylem velmi spravedlivé a všem svým účastníkům nabízí, v rámci možností, totožné podmínky. Rozhodně také nejde říci, že skalní lezení je nějakou méně významnou stránkou horolezectví než např. velehorské lezení. Naprosto špičkového a hodnotného výkonu není nutné dosáhnout pouze na osmitisícové hoře. Každá tato oblast má svoje specifika a dnešní vývoj lezení vede k tomu, že velká část světově uznávaných lezců se specializuje pouze na skalní lezení.

#### **3.4.1 Počátky skalního lezení**

Začátky skalního lezení byly v minulosti spojeny pouze s tréninkem a přípravou do velkých hor. Ovšem u nás i ve světě se začalo využívat také čistě pro sportovní účely zhruba začátkem 20. století. Opravdovým rozmachem lze nazvat přelom šedesátých a sedmdesátých let 20. století ve Spojených státech amerických. V tomto období se začíná hovořit o jakési renesanci volného lezení. Začíná záležet také na stylu a čistotě vylezených cest, což s sebou nese velký pokrok nejen ohledně materiálního vybavení (vklíněnce, hexy, friendly atd.), ale také lezecké techniky z hlediska horolezce. Začala se ustanovovat pravidla volného lezení, která posunula výkonnost opět kupředu, ale hlavně umožnila spravedlivé porovnávání lezců a to i na soutěžní bázi. Mnoho lezců začalo také s intenzivním a speciálním tréninkem.

#### **3.4.2 Počátky skalního lezení v Čechách**

V Čechách se základy skalního lezení vyvíjely značně odlišně od jiných evropských zemí nebo USA. Důvodem jsou oblíbené pískovcové oblasti, které utvářely poněkud jiné podmínky pro skalní lezení. Pískovcových oblastí je ve světě mnoho, ale pískovcové lezení jako takové se poutá pouze k několika oblastem v Čechách, Německu a Polsku. Pravým centrem jsou Labské pískovce v oblasti Českosaské Švýcarsko.

Z roku 1803 pocházejí první ověřené údaje o skalních výstupech a pak dále z celého 19. století. Po celou tuto dobu bylo ke skalám ovšem přistupováno dosti nešetrným způsobem a k jejich zdolávání bylo používáno např. žebříků, dlát a kladiv.

Prvním výstupem, pouze s použitím vlastní síly a lana, bylo zdolání Nonne poblíž Rathenu čtveřicí lezců z Drážďan 1.července 1888. Byli to Herrman Fischer, Hugo Kurze, Theodor Lierke a Adolf Matthäi. Dalším průkopníkem byl opět rodák z Drážďan Oscar Schuster (1873 – 1917). Ten zavedl v roce 1890 střevíce s konopnou podrážkou jakési předchůdce dnešních lezeček. Ty mu umožnily mnohem snadnější přezení i velmi hladkých úseků v komínech a stěnách.

Poté následovalo zakládání četných horolezeckých spolků, vždy v blízkosti skalní oblasti. Tím se prudce zvedala nejen úroveň a kvalita lezců, ale i kvalita jejich vybavení.

Roku 1908 použil Georg Christophe první karabiny, což byl čin, který navázal na Schusterovy střevíce. Téhož roku (1908) byl vydán první průvodce po Labských pískovcích s mapkami a náčrtky. Lezení se rozšířilo postupně i do oblastí Českého ráje a do mnoha dalších lokalit.

Celkově rychlý postup výkonnosti a pochopitelně i rivalita a soutěživost vedly roku 1913 Rudolfa Fehrmanna k formulování prvních pravidel lezení. Bylo definováno základní pravidlo, a to že lze lézt pouze s pomocí vlastní síly k překonání gravitační síly. K jištění lze používat pouze přirozené přírodní útvary a nesmí se narušovat povrch skály. Jedinou výjimku jsou tzv. kruhy natrvalo usazené ve skále, které je možné používat k jištění a slaňování. Ty se však nacházejí pouze v místech, kde je nedostatečná možnost přírodní jištění. Jediné pomůcky jsou různé druhy smyček a popruhů, které lezec vkládá na patřičná místa. Velmi důležitá je ochrana velmi jemného a křehkého pískovce.

Lze říci, že v tomto období, za přispění lezců z Čech, reprezentovala pískovcová lezecká škola světovou špičku v lezení jak technikou, tak i netradičním a nadčasovým přístupem k přírodě a ke skalám samotným. Základní Fahrmanovy myšlenky, ve své době značně revoluční, přetrvávají dodnes a s určitým časovým odstupem je převzali i lezci v nepískovcových oblastech.

Ve dvacátých letech 20. století zájem o lezení zasáhl i oblast Adršpašských a Teplických skal. Vedle Labských pískovců a Českého Ráje se otevřela další lokalita s obrovskými možnostmi. Během období mezi první a druhou světovou válkou byly provedeny četné prvovýstupy, na kterých se podíleli jak Němci, tak stále výrazněji i Češi.



Mnohé tyto výstupy i dnes překvapí svojí odvážností a náročností, zvláště pak s přihlédnutím k materiálnímu vybavení prvovýstupců.

Po druhé světové válce se hlavní pozornost našich lezeckých špiček obrátila více k velehorám a pískovce hrály na čas opět pouze jakousi cvičnou roli, a to až přibližně do sedmdesátých let 20. století. V sedmdesátých letech se začala objevovat a lezecky projevovat nová mladá generace českých lezců, kteří dosahovali na pískovci velmi výrazné úrovně. Patří mezi ně např. Jan Ďouba, Stanislav Šilhán, Jan Šimon a mnozí další. Tito lezci však dokázali své kvality i ve velehorském terénu.



Obrázek č.3, Český ráj (zdroj <http://www.lezec.cz/reference.php> dne 15.7.2005)

V osmdesátých letech se výrazně prosazují např. Jindřich Hudeček nebo Tomáš Čada. Opakují nejtěžší cesty a lezou i četné prvovýstupy. Jejich lezecký styl se vyznačuje hlavně dokonalým technickým pojetím a jakýmsi „elegantním“ dojmem.

Objevem posledních let (zhruba od roku 2000) se stal Tomáš Mráz z Brna (\* 1982). Jeho výkony ho řadí mezi absolutní špičku v čistě sportovním pojetí lezení na profesionální úrovni. Úspěchy jak ve skalním lezení, tak i v lezení na umělé horolezecké stěně (viz. dále) mluví o jeho kvalitách.

Skalní lezení ušlo velmi dlouhou cestu od svých začátků až po dnešní podobu. Tento vývoj ho formuje do několika směrů, které se navzájem doplňují, a umožňují nejen

větší paletu nabídky pro amatérskou veřejnost, ale i specializaci lezců s vyhraněnými zájmy. Profesionalita, doslova gymnastické výkony a speciální příprava i trénink špičkových lezců vede k neuvěřitelným výkonům, nad jakými se doslova tají dech. Otázkou tedy je, zda úroveň bezpečnosti a mnoho dalších faktorů stihla tento boom reflektovat. Jednou z několika variant je i stále rostoucí počet umělých horolezeckých stěn (viz. další kapitola)

### **3.5 Lezení na umělých horolezeckých stěnách**

Umělou horolezeckou stěnou chápeme uměle vytvořený terén, nepřirodního charakteru, pro lezení závodní i rekreační, a to jak pod širým nebem, tak i v zastřešených prostorech.

Začátky lezení na umělých horolezeckých stěnách sahají až do padesátých let 20.století. Jedna z prvních umělých stěn vůbec, byla postavena spoluprací vyučujících a studentů na univerzitě v Leedsu už roku 1957. Umělé stěny se začaly budovat i na mnoha jiných místech, ale tempo rozvoje bylo dosti pomalé. Zhruba v polovině osmdesátých let 20. století byl ovšem reflektován nastupující rozmach lezení a zájem o něj. Tento velmi rychle nastartovaný rozvoj úzce souvisel s progresivně se vyvíjejícím závodním lezením a měl zásadní vliv i na budování umělých stěn.

První závody probíhaly pod širým nebem na Krymu v tehdejším Sovětském svazu v roce 1947 a to v rychlostním lezení. Rychlost lezení v mnoha případech rozhoduje o úspěchu či neúspěchu výstupu a každopádně minimalizuje objektivní nebezpečí hrozící lezcům. V průběhu šedesátých a sedmdesátých let se po celém světě konala řada závodů, ale až do poloviny osmdesátých let jsou velké rozpory mezi zastánci a odpůrci závodního lezení.

V červnu roku 1985 dochází k historickému zlomu a to v italské Bardonecchii. Organizátoři zde nastavili jiný model závodů než bylo do té doby zvykem. Jde o lezení na obtížnost cesty, kterou dotyčný lezec nikdy před tím neviděl a nezkoušel lézt. To vše stále probíhá v přírodním prostředí na skalách.

Stále rostoucí počet závodů, jejich oblíbenost a narůstající požadavky nutí organizátory přemýšlet o budoucnosti tohoto odvětví. Zásahy do životního prostředí v důsledku snahy vyhovět, jak závodníkům, tak i divákům a sponzorům se stávají

neúnosné. Často docházelo k odlesňování, budování parkovišť, přetváření skalního terénů a přírodních lezeckých cest. Všechny tyto faktory nutně vedly organizování závodů na umělých stěnách.

V roce 1987 se poprvé pod záštitou UIAA pořádají závody v Grenoblu. Jde o akci na umělé horolezecké stěně v zastřešené hale. Tento krok se ukázal jako krok správným směrem a proto se od roku 1988 pořádají závody v lezení pouze na umělých stěnách.

Dalšími důležitými návaznostmi se stává historicky první Mistrovství světa v lezení, v italském Turíně roku 1990 a vstup UIAA do Asociace mezinárodních sportovních federací AGFIS roku 1991.

Od té doby již nebrání rozvoji umělých stěn a závodnímu lezení naprosto nic. Veškeré lezecké závody se pořádají výhradně na umělých stěnách, které umožňují naprosto regulérní a spravedlivé podmínky pro všechny účastníky. Také došlo k eliminování nepřízní počasí a pohodlí závodníků i diváků je na velmi vysoké úrovni.



Obrázek č.4, Umělá horolezecká stěna TU Liberec

Umělé stěny lze dnes najít na mnohých sportovištích a ve zjednodušené formě i na dětských hřištích. Samotný vývoj stavby stěn také hodně pokročil. Od dřevěných desek pobitých laťkami k dnešním materiálům, které velmi dobře imitují přírodní materiály. Jejich využití však není pouze závodní. Používají se pro výcvik lezeckých dovedností, trénink během zimní sezóny, nácvik záchranných akcí, ale hlavně pro vyžití široké veřejnosti.

Jistě není také od věci zmínit dvě jména. Věra Kotasová (\*1977) je zřejmě nejlepší českou závodní lezkyní, která slavila úspěchy jak u nás tak hlavně v zahraničí. Jako první žena od nás dokázala vstoupit mezi světovou špičku.

Druhým jménem je Tomáš Mráz (\*1982). Jde o nejlepšího závodního lezce v historii České republiky. Od roku 1997, kdy začal s lezením, jde jeho výkonnost neustále nahoru a jasné úspěchy mezi světovou elitou jsou toho důkazem. Sezónu 2002 ukončil na druhém místě Světového poháru, roku 2003 se stává Mistrem světa a rok 2004 uzavírá jako celkový vítěz Světového poháru.

Soutěže v lezení se v současnosti ustálily na základních třech disciplínách. Lezení na rychlost, lezení na obtížnost a bouldering. Právě boulderingu bude věnována další část této diplomové práce.

## 4 BOULDERING

Pochází z anglického boulder = balvan.

### 4.1 Bouldering definice, historie

*Motto:*

**Mark Baker** definoval bouldering následovně: "jak vylézt relativně krátké sekce útesů, valounů a zdí, obvykle menších než 4 metry, bez použití bezpečnostního vybavení jako, lana a helmy, atd.( <http://www.bouldering.cz> dne 15.7.2005)."



Obrázek č.5, Bouldrování ve volné přírodě (zdroj <http://www.bouldering.cz>/ dne 15.7.2005)

Horolezectví, ve své prapůvodní podobě, vychází z touhy člověka vystoupit na určitý vrchol. Bouldering se poněkud od této filozofie odlišuje.

Ve své podstatě je bouldering forma volného lezení na malých skalách o malé výšce, kde se nepoužívá žádné bezpečnostní vybavení. Skály obvykle nepřesahují výšku



čtyř metrů a proto je zde minimalizováno riziko nebezpečného pádu. Lezec nastupuje do zvolené cesty pouze v lezecké obuvi (lezečky) a na nepískové formě skal s magnéziem<sup>2</sup>.

Jako naprosto svobodná disciplína se bouldering stal velmi oblíbeným odvětvím, které není omezené materiálně ani nějakými výkonnostními požadavky. Praktický každý se může v této oblasti realizovat na své vlastní úrovni. Vývoj boulderingu je ovšem úzce spojen se sportovní formou lezení.

Prapůvod boulderingu je nutno hledat v Severní Americe v šedesátých letech 20.století. V této době došlo k zařazení boulderingu do horolezeckých odvětví jako samostatného oboru.

V Evropě se tato varianta volného lezení začíná objevovat až v sedmdesátých letech 20.století. Velmi rychle se však pro svou nevázanost začala rozšiřovat. Začínají se také registrovat první bouldry. Princip vyhledávání nových bouldrů je stejný jako u nových lezeckých cest. Je zde objevitel a prvovýstupce daného bouldru a po něm jeho následovatelé. Stejně jako na vyšších skalách i zde existují průvodci (chápej knižní podoba) a klasifikace obtížnosti.

Vývoj boulderingu naprosto reflektoval vývoj celého horolezectví a rozvinul se do vlastních směrů. Ty nejen doplňují širokou škálu možností, kterým se lezec může věnovat, ale také dosáhly oblíbenosti, jak u špičkových lezců tak v rekreačním vyžití.



Obrázek č.6, Bouldrování ve městě (zdroj <http://www.bouldering.cz/> dne 15.7.2005)

---

<sup>2</sup> Magnézium se ve formě prášku používá proti pocení rukou. Lezec ho má zpravidla v sáčku na bedrech. Použití magnézia je zakázané na pískovcových skalách.

Možnosti pro bouldrování dnes zdaleka nenajdeme pouze ve skalních oblastech, ale právě častěji v místech, kde není možnost lézt na skalách jako takových. Lidská vynalézavost je bezbřehá a tak dnes lezečtí nadšenci hledají možnosti doslova všude. Dnes není výjimkou vidět lezce i na různých zdech ve městech, na nízkých balvanech kdekoli nebo na nízkých horolezeckých stěnách. Prakticky jakýkoliv terén nevyžadující jištění umožňuje lezecké vyžití.

Bouldering v dnešní podobě se ubírá dvěma hlavními proudy. Jedním je tréninkový směr, který umožňuje lezcům v malých výškách velmi efektně trénovat své lezecké dovednosti. Rozvíjet lezecké techniky a silové a vytrvalostní stránky.

Druhým směrem je čistě závodní pojetí, které zařadilo bouldering mezi rychlostní lezení a lezení na obtížnost jako naprosto rovnocennou lezeckou disciplínu.

## **4.2 Bouldering jako sportovní disciplína**

Jak již bylo řečeno výše, bouldering se od základní myšlenky horolezectví, (to je zdolávání vrcholů) poněkud liší.

Chápeme-li lezení i jako projev síly, obratnosti a lezeckých dovedností, pak se dostáváme k samé podstatě boulderingu. Zvláště pak k jeho sportovnímu pojetí.

Ve sportovním lezení se lezecké dovednosti projevovaly vždy, ale také vždy existoval nějaký vrchol. Ten v podstatě boulderigu nehraje roli. Lezecké varianty postupu v tomto odvětví většinou vedou v horizontálním směru, a to v malých výškách.

Hlavním motorem vývoje sportovního boulderingu je však snaha o maximální lezecký výkon. Odpadají zde problémy s jištěním, dopravou materiálu a hlavně psychický tlak z možného pádu a následného zranění.

Všechny tyto faktory příznivě ovlivňují podávané výkony. Lezci hojně využívají množství švihových i silových prvků na skalách dosud nevídaných. Předváděné výkony mají mnoho společného s vrcholovou gymnastikou. Elegance pohybu a obtížnost lezeckých variant dosahuje takřka hranice maxima.

Závodní bouldering se velmi rychle rozšířil po celém světě. To vedlo i k přesnému vypracování pravidel (viz příloha) a stanovení stupňů obtížnosti. Princip je velmi podobný jako u skalního lezení. Níže uvedená tabulka ukazuje některé systémy hodnocení obtížnosti. Čím vyšší stupeň, tím je vyšší náročnost daného bouldru. Jednotlivé sloupčky

srovnávají stupně obtížnosti několika systémů hodnocení. Nejpoužívanější jsou systémy **V** a **Font**.

**Tabulka.3: Nejpoužívanější systémy hodnocení obtížnosti (zdroj [www.bouldering.cz](http://www.bouldering.cz) dne 15.7.2005)**

V	Peak Bould	Font Bouldering	Sport (traverses)
V0-	B0		
V0	B1	4	
V0+	B2	4+	
V1	B3	5	
V2	B4	5+	
V3		6b	7a
V3		6b+	
V4	B5	6c	7a+
V5	B6	6c+	7b
V6	B7	7a	7c
V7	B8	7a+	7c+
V8		7b+	8a
V9	B9	7c	8a+
V10	B10	7c+	8b
V11	B11	8a	8b+
V12	B12	8a+	8c
V13	B13	8b	8c+
V14	B14	8b+	9a

### 4.3 Bouldering – průprava lezení

Jak je zřejmé z předchozích řádků, bouldering skýtá ideální prostor pro rozvoj techniky, síly, vytrvalosti a také psychické odolnosti. Hlavně ovšem pro zlepšování pohyblivosti, prostorové orientace a lezeckého myšlení. Pochopitelně je důležité stanovit si jakýsi horizont reálných cílů, kterých chceme dosáhnout.



#### **4.3.1 Zlepšování techniky lezce**

Technika lezení je jedním ze základů úspěšného překonávání lezeckých problémů. Bouldering umožňuje jedinečnou možnost nácviků různých úchopů, postavení nohou, pozic těla atd. Technika lezení nespočívá pouze v kontaktu rukou a nohou se skálou, ale právě i pohyby těla a celkový smysl pro prostor jsou velmi důležité.

Bouldering umožňuje neustálé opakování a procvičování jednotlivých kroků, dokud nedosáhneme vlastní spokojenosti. Lezec má také možnost zblízka pozorovat své kolegy a názorně se učit příkladem.

Postupem času se naše technika stane plynulejší a efektivnější.

#### **4.3.2 Zlepšování vytrvalosti**

Bouldering je velmi efektním tréninkem pro rozvoj lezecké vytrvalosti. Umožňuje stále a znovu lézt jak těžké cesty, tak i jednodušší cesty po dobu delšího času. Intenzitu lezení máme možnost si zvolit sami.

Zlepšování vytrvalosti je lepší provádět na lehčí variantě cesty s velkými chyty. Ty totiž zapojují do činnosti větší svalové skupiny

#### **4.3.3 Zlepšování síly**

Lepších výsledků v lezení dosáhneme nejefektivněji přímo lezením. Bouldering je naprosto vhodným nástrojem pro rozvoj lezecké síly.

Zjednodušeně řečeno můžeme lezením posilovat prsty a paže. Pro rozvoj síly prstů vybíráme menší chyty, které se zdají hůře uchopitelné.

Pro rozvoj síly paží naopak vybíráme chyty větší a lépe uchopitelné. Zapojujeme svalové partie paží, zad a ramen.

#### **4.3.4 Psychická odolnost**

Velkým problémem mnohých, hlavně začínajících lezců, je psychika. Ta může mnohdy ovlivnit lezecký výkon a to jak pozitivně tak i negativně.

Strach z výšek, pádů, úrazů atd. k lezení patří, ale měl by být spíše v podobě respektu a pudu sebezáchovy. Neměl by nás závažně svazovat a bránit nám ve výkonu.

Při boulderingu máme možnost psychiku „vytrénovat“. Umožňuje trénovat lezecké problémy bez nebezpečí pádů, soustředit se pouze na lezecké překážky a důvěřovat vlastním schopnostem a dovednostem. Máme pak možnost vnímat lezení jako takové a nemusíme myslet na mnoho sekundárních problémů spojených s lezením ve výškách.

V neposlední řadě získáváme i sebedůvěru a lezeckou zručnost. To může vyústit i v „klasické“ lezení s lanem. Bouldering nás technicky i psychicky vybavil pro náročnější pohyb ve skalách.

## 5 HRA A PROŽITEK

*Motto:*

Zdravý jedinec je ten, kdo dokáže úspěšně pracovat, hrát si a milovat.

Gordon Allport (1961)

Hra je jedním ze stěžejních bodů mé práce. Má zprostředkovat přenos dovedností spojených boulderingem dětem.

### 5.1 Co je to hra?

Hra je dobrovolně zvolená spontánní činnost, mající za cíl seberealizaci a získání prožitku (Neuman, 2000).

Mláďata většiny živočišných druhů se během svého vývoje a života setkávají s hrou. Jde o hru v její nejjednodušší a nejčistší podobě. Čím je daný druh na vývojovém žebříčku výše, tím je jeho hra cílenější, rozeznatelnější a účelovější (Yardley, 1984).

Hry provázejí člověka celou jeho historií. Od dob prehistorických, přes antiku (která jim dala nejen nádech posvátnosti, ale i řád), až po dnešní dobu. Stejně tak provází každou lidskou bytost celým jejím životem. A to doslova od kolébky.

U lidí hra zahrnuje nejen intenzivní tělesný pohyb (honění, dovádění atd.), ale např. i manipulaci s neživými předměty a zaznamenává vývoj spolu s jedincem. S rostoucím věkem dítěte roste i složitost her a stoupá jejich náročnost na mnohé vlastnosti a dovednosti. Velmi důležitým prvkem se tak stává stupeň **strukturovanosti** hry (tj. stupeň organizovanosti dospělým, která vyjádří úmysl poskytnout hrou žádoucí učební zkušenosti). Hrou cíleně rozvíjí osobnost dítěte (vlastnosti, schopnosti).

Narůstající složitost her svědčí o rozvoji kognitivních dovedností<sup>3</sup>, přibývajícím užívání jazyka v komunikaci, sociálním vývoji<sup>4</sup>, tělesném vývoji, morálním atd.

---

<sup>3</sup> Piaget (1951) nabízí domněnku, že přibývání stanovených pravidel a postupů v dětské hře, s postupujícím věkem dětí, je dokladem o rozvoji jejich myšlení.

<sup>4</sup> Vývoj her probíhá od osamocené hry, paralelní hru, až po „normální“ hru, kde záleží na interakci s vrstevníky (Fontana, 1997).

Hra má zjevně pozitivní důsledky pro všechny oblasti duševního života dítěte. Bylo by nesprávné, a to i u starších dětí, na ni pohlížet jako na zbytečné maření času (Fontana, 1997).

## 5.2 Význam her

V duchu Darwinovy teorie se hra začala považovat za procvičování instinktů důležitých pro další rozvoj života dítěte. To ukázalo její význam v přípravě na život. Hra tak vstupuje také do vážné činnosti člověka (Neuman, 2000).

Hra je určitá forma chování s jednoduchou strukturou cílů a časovou perspektivou. Správná hra má vždy nějaké styčné body. Obvykle obsahuje nějakou podobu útoku, úniku, sledování, srovnávání, nápodoby, změny, náhody atd.

Hra má jisté rysy dobrodružství, které jsou obsažené v novém objevování a překonávání.

Dále se nám hra také jeví v základních dvou rovinách. V jedné jako prostředek a v druhé jako prostor k získávání prožitků a zkušeností. Dokonce lze říci, že hra může být sama sobě učitelem, neboť vyžaduje od účastníků vysokou míru osobního nasazení a při zvládání problémových situací i vysokou úroveň sociálních vztahů.

Hlubší smysl her lze v obecné rovině nalézt v následujících oblastech (Neuman, 2000):

- Působí na sféru emocionální a psychickou.
- Dovedou ovlivnit pocity a postoje hráčů.
- Obohacují účastníky o nové zážitky a zkušenosti.
- Pomáhají zlepšovat sebedůvěru a sebehodnocení.
- Přinášejí nové pohledy na vlastní tělesnost, potěší z vlastní existence.
- Jsou významným prostředkem rozvíjejícím sociální vztahy.
- Budují důvěru k ostatním lidem. Učí ohleduplnosti a odpovědnosti.
- Podporují komunikaci a spolupráci.
- Rozvíjejí psychomotoriku, tělesné schopnosti a zvyšují tělesnou kondici.
- Učí „vítězství“ i „prohře“.

### 5.3 Dělení her

Existuje mnoho způsobů dělení her. Jedním z možných je dělení her dle Bühlerové (1935):

- **Funkční hra** – výkon v určité primitivní funkci či dovednosti, jako je kopání tleskání atd.
- **Fiktivní hra** – objevuje se zpravidla okolo druhého roku dítěte. Obsahuje fantazii či předstírání, kdy děti dávají sobě nebo předmětům s nimiž si hrají určitou roli. Postupem času má hra stále symboličtější podobu a dítě zapojuje stále více představivosti.
- **Receptivní hra** – velmi úzce navazuje na fiktivní hru. Dítě naslouchá příběhu nebo sleduje události na obrázku.
- **Konstruktivní hra** – objevuje se koncem druhého roku. Zahrnuje hraní s kostkami, s pískem atd.
- **Hra s pravidly** – obsahuje již pevně stanovené herní postupy. Tento typ se ustaluje ve věku mateřské školky.

Z jiného hlediska je možné mluvit o hrách poznávacích, vzdělávacích, výchovných, léčebných, instrukčních, propagačních a sociálně angažovaných.

Můžeme také mluvit o hrách zaměřených na rozvoj poznávání, vnímání, rozvíjení empatie, výrazu a kooperace.

Zajímavé a pro naše účely velmi přínosné, je dělení her podle druhu zážitků do čtyř základních kategorií (Caillois, 1982) :

- **Agon** – zápas, závod – zahrnuje hry a činnosti, jejichž hlavním rysem je soutěživost. Může to být soutěž sama se sebou, s něčím, s jinou osobou nebo

přírodou. Negativně mohou tyto činnosti podporovat násilí, lstivost a touhu po moci.

- **Alea** – znamená kostku, ale i jistotu. Jsou to hry založené na náhodě a na štěstí. Zneužití tohoto typu her je možné spatřit v dnešní době u gamblérů<sup>5</sup>.
- **Illinx** – neboli vertigo, jsou činnosti, které mění vnímání, např. točením, rychlostí či virtuální realitou. Vedou k opojení tím, že nás na krátký okamžik odvádějí od jasného vědomí k určitému druhu radostné paniky a vzrušení. Patří sem dětské hry s otáčením (např. válení sudů), houpačky, kolotoče, lanovky, ale i sjíždění na lyžích, horolezectví, bungee jumping a další podobné činnosti. Může to být opojení z rekordů, drog i z moci vyplývající z funkcí i vlastnictví peněz.
- **Mimikry** – představují skupinu her, která umožňuje stát se někým jiným pomocí fantazie, předstírání a maskování. Začínají dětským napodobováním, hraním si s hračkami, přes karneval až k divadlu. Patří sem různé ceremoniály, uniformy a nakonec i některá povolání – např. diplomaté. Činnosti z této kategorie mohou být chápány také jako příprava na život ve společnosti, ale mohou mít i své negativní důsledky v odcizování a schizofrenním jednání.

Výše uvedené kategorie (dle Bühlerové i dle Cailloise) se v životě velmi prolínají, navazují na sebe a mnohdy jedna bez druhé nejsou schopné existovat. Boj, soupeření (agon) je velmi často spojen s náhodou (alea) a může mít i vztah k tvořivosti a fantazii (mimikry).

V obecné rovině můžeme objevit všechny kategorie her a činností v kulturních, společenských i pracovních formách lidské činnosti.

---

<sup>5</sup> Člověk chorobně závislý na hraní hazardních her.

Jistě je možné používat mnohé další způsoby dělení her, ale pro účely této diplomové práce se z výše uvedeného nejvíce hodí dle Bühlerové – **hry s pravidly** a dle Cailloise **illinx**. Dále bude používáno dělení podle počtu účastníků dané činnosti na hry :

- **pro jednotlivce**
- **pro dvojice**
- **pro družstva (více jak dva hráči ve družstvu)**

## **5.4 Prožitková výchova**

Prožitkovou výchovou (Neuman a kol.,1999) můžeme požadovat za metodu, jejíž pomocí mimo jiné porovnáváme své schopnosti, srovnáváme je s ostatními účastníky, s minulými prožitky a měříme síly při překonávání výzev. Velký význam může být spatřován právě u tatů aktivit, jakou je bouldering.

V tomto kontextu je výchova prožitkem jedním ze zvláštních testovacích modelů. Prostředí akce nám totiž dovoluje experimentovat s řešením různě obtížných problémů i s jejich pozitivními a negativními důsledky.

Výchovu prožitkem považujeme za jednu z alternativních metod výchovy mládeže.

### **5.4.1 Prožitek a prožívání**

Termíny prožitek a prožívání patří do skupiny základních pojmů psychologie.

**Prožívání** považujeme ze vnitřní dimenzi psychiky (Nakonečný, 1995). Zahrnuje jevy našeho vědomí i podvědomí. Předmětem prožívání vnější svět, stav organismu i mysli. Každé prožívání je ovlivněno vlohami daného individua i podmínkami prostředí, ve kterých prožívání probíhá. Jde tedy o silně individuální proces.

Formování a umožnění významného prožívání hodnot patří u mladých lidí k nejdůležitějším úkolům výchovy (Brugger a kol.,1994).

**Prožitek** pokládáme za emocionálně zabarvenou evidenci minulého, přítomného i budoucího v určitém časovém okamžiku, je charakteristický svou bezprostředností. Stejně jako prožívání je výrazně individuální (volně dle Oelkers, 1998).

Prožitek je určitá událost nebo prožití něčeho uceleného, co nám v proudu prožívání zřetelně vyvstává díky zvláštní intenzitě, obsahovosti nebo zvláštnosti. Prožitek se většinou odlišuje do zážitků běžného dne (Michl, 1991).

Velmi důležité je u prožitků jejich zpracování a zvnitřnění. Prožitek se silnými odezvami v životě každého člověka patří mezi řídicí podněty „sebevýchovy“ (Neuman a kol., 1999).

Oalkers (1998) vidí prožívání ve vztahu k výchově jako hlavní kategorii. Nespoutané prožitky považuje za pevnou formující sílu, jež nepodléhá nějakému mechanickému pedagogickému působení a plánování finalnosti výchovy. Efekt prožitku je tím silnější, čím je prožitek individuálnější, intenzivnější, produktivnější a více vztažený na prožívající osobu.

#### **5.4.2 Význam prožitku ve výchově**

Z hlediska historického vývoje není výchova pomocí prožitku žádným novým objevem. Moderní formu pedagogiky využívající prožitek lze nalézt již u J.A.Komenského. Postupným vývojem přispěly osobnosti typu Rousseaua, Herdera, Goetha, Pestalozziho a dalších.

Na začátku 20.století se mnoho výchovných směrů snažilo, aby prožitek žáků byl hlavním úkolem vyučování. Reformní pedagogika a hnutí Nových škol se snažily o nasazení prožitku do výchovy a výuky. Impulsy podobného smýšlení je možné pozorovat i v mnoha volno časových organizacích (Woodcraft Indians, Skauting apod.).

Neubertová (1932) považuje prožitek za základní metodický pojem moderní pedagogiky. Poukazuje také na to, že učení se nedá pouze prožívat. Jsou mnohé dovednosti, které musí být osvojeny cvičením. Mezi učením a prožíváním by však mělo docházet k prolínání. Prožitek se často podmětem k cvičení. Cvičení, na druhé straně, vytváří dovednosti, které vedou k růstu radostného pocitu z rostoucího umění. Ten se poté, přes osobní hodnotovou orientaci, může změnit v silné prožitkové působení.

V posledních 20ti až 25ti letech se prožitkově zaměřené programy postupně přesouvaly ze škol do okruhu aktivit ve volném čase. Teprve v posledních několika letech se daří snahy o navrácení dobrodružství a prožitků do škol jako prostředky rozvoje osobnosti žáka důležitý rys životního stylu.



### 5.4.3 Podstata výchovy prožitkem

Händl a Kölsch (1996) se domnívají, že pro další vývoj výchovy prožitkem je nutné, aby prožitek opět získal převahu při pedagogickém a výchovném působení. Nelze však říkat prožitek nebo výchova. Výchova či pedagogika nesmějí, dle jeho názoru, prožitek deformovat nebo přerušovat. Cílem je naopak ho povzbuzovat a dovršovat.

Prožitky samy o sobě nejsou pedagogicky ovlivnitelné. Nelze ovlivnit jejich vytváření. Pro myšlené uspořádání programu s nároky na myšlení, citění a jednání však může vytvořit podmínky pro jejich výchovné působení (Neuman a kol.1999).

Výchovný proces pomocí prožitku je chápán v různých souvislostech (např. Neuman a kol.,1999) :

- výchova konfrontující účastníky se silným prožitkem v aktivitách, které v sobě obsahují určitý stupeň rizika a dobrodružství
- motivace mladých lidí k sebevýchově pomocí nevšedních zážitků
- návod na aktivní strávení volného času a překonání jednotvárnosti všedního dne
- překonávání hranic možností účastníků a po stránce duševní i tělesné
- sebepoznávání, rozšíření horizontů, pomoc při hledání místa ve světě
- prostor pro sociální učení, získání důvěry v sebe i v ostatní lidi
- jedinečná možnost získávání společných zážitků ve skupině

Má-li být ve výchově prožitkem dosaženo výchovných cílů a jejich uplatnění v praktickém životě, musí být program sestaven tak, aby obsahoval některé důležité rysy (volně dle Neuman a kol.,1999) :

- vybrat cíle a program s ohledem na složení skupiny a uvědomování si rozdílů práce s homogenní (třída,kroužek) a diferenciovanou skupinou (výběr dětí z několika tříd).
- nabídnout co nejširší paletu aktivit a činností, vytvářejících možnosti pro získání prožitku a zkušenosti
- propojit pohybové aktivity s činnostmi vyžadujícími rozhodování a přemýšlení

- zajistit vyvážené šance na úspěch pro všechny zúčastněné
- zprostředkovat i aktivity, které naznačí transfer poznatků do života
- zajistit všestrannou bezpečnost účastníků (tělesnou, emoční, sociální)
- zajistit kvalifikované vedoucí
- pracovat ve skupině i po skončení akce

Lezení (v našem případě bouldering) může velmi dobře sloužit k vytváření postupných cílů a jejich zdolávání. Je důležité také nepřeceňovat atraktivnost jednotlivých aktivit (her). Mnohdy právě to „jednodušší“ přináší silný zážitek, který je jedním z cílů. Musíme mít na paměti, že prožitkové aktivity potřebují prostor na „vstřebání“ dojmů a reflexi. Jinak se mění v „akcionismus“ bez velkého výchovného účinku.

#### **5.4.4 Výchova prožitkem a praktický život**

Výchova prožitkem (v našem případě pomocí boulderingových her) nabízí člověku určitý druh prožitků, které mu dávají zapomenout na všední starosti. Hraje si v nich s výzvou, rizikem a dobrodružstvím. To vše souvisí s pocitem uspokojení, překonáváním sama sebe a pocitem společného zážitku ve skupině. To nutí k plnému soustředění na situaci a činnost probíhající teď a tady (Neuman a kol., 1999).

Velký nárůst zájmu o programy výchovy prožitkem ať u dětí nebo dospělých během posledních let ukazuje, že tato cesta má určitý smysl. Důležitým předpokladem přenosu do praxe je i proces reflexe získaných prožitků a zkušeností.

Hogenová (1996) se přimlouvá za nutnost setkávání člověka s celkem a skutečností v právě prožívaném okamžiku. Je to potřebné vytrhnutí člověka z běžně pojímaného života. Díky vzrušujícím zážitkům je člověk nesen do situací, kde zapomíná na čas a vlivem intenzivního zážitku se stává sám sebou. Opravdu žije.

Snaha aplikovat toto na děti formou her, které svou podstatou vycházejí z přírodního charakteru, může být klíčem k jejich osobnostnímu rozvoji.

## 6 VYUŽITÍ BOULDERINGU VE VÝUCE NA ZŠ

„Lezení je pro děti naprosto přirozenou lezeckou aktivitou a je škoda, že je neprovází ve větší míře po dobu školní docházky (Vomáčko, Boštíková, 2003).“

Využití boulderingu na základních školách lze spatřovat v několika rovinách. Jednou je využití při hodinách tělesné výchovy. Další roviny v sobě zahrnují např. volné chvíle o přestávkách, mimo vyučovací aktivity (kroužky, školní družina) apod.

S modernizací materiálního zázemí se boulderingové stěny pomalu dostávají do areálů škol. Nejen do tělocvičen, ale i na chodby a školní hřiště. Protože jsou tato místa často volně přístupná dětem, je nutné, aby bylo rozšířeno povědomí o tom, jak se na boulderingové stěně chovat. Nejen v zájmu hry, ale také v zájmu bezpečnosti.

Shodný postoj se týká dětských hřišť, volně přístupných městských areálů, adrenalinových center atd., která v posledních letech zaznamenávají rozkvět. Mnohá tato sportoviště jsou také volně přístupná na vlastní nebezpečí. Z hlediska předcházení úrazů, ale i smysluplného využití těchto sportovišť, by bylo vhodné, aby děti byly seznámeny s touto činností ve školách. A to alespoň rámcově.

### 6.1 Věková charakteristika dítěte „lezece“

Lidský organismus prochází vývojem. Každá jeho etapa je charakteristická určitým rozvojem pohybových schopností a následně i prostorem pro rozvoj dovedností.

Tato kapitola je zaměřena na věkovou charakteristiku dítěte a jeho tělesný rozvoj. To celé ovšem z hlediska lezeckého tréninku. Vomáčko a Boštíková, ve své knize „Lezení na umělých stěnách“ (2003), uvádějí toto dělení:

**Předškolní věk (3-6 let)** – převažuje nutnost hry přirozeného lezení. Cvičením by se mělo docházet k vytváření zásobárny pohybů. Děti jsou v tomto období velmi zvědavé a nedokáží dlouhodobě udržet pozornost. Práce s nimi musí být velmi rozmanitá.

**Mladší školní věk (6-11 let)** – v tomto období by mělo dojít k všeobecnému kondičnímu rozvoji. Lezení je pouze součástí sportování dětí. Nemělo by se stát jedinou

činností. Důležitý je rozvoj rovnováhy a jiných pohybových dovedností (plavání, základy gymnastiky, lyžování, bruslení atd.). Vhodné jsou i úpolové sporty (judo, zápas). Ty kladou důraz na rozvoj prostorové orientace a uvědomění si vlastního těla. Je nutné střídát aktivity i prostředí. Vytváříme návyky sportovního tréninku. Při posilování pracujeme pouze s hmotností vlastního těla.

**Starší školní věk (12-15 let)** – ubývá všeobecných tréninků. Příprava nabírá na specializovanosti. Dále by měla mít prostor i všeobecná gymnastika a kondiční příprava. Nastávají proporcionální změny těla i hormonální změny. Velmi se změni i chování pubescentů. Trénink by měl být sestavován individuálně.

**Adolescence (15-18 let)** – výrazně se zlepšuje lezecká technika. Můžeme postupně zvyšovat zátěž. U chlapců je výrazný nárůst maximální síly. Dochází k fixování pohybových návyků a zlepšování koordinačních dovedností. Hormonální procesy jsou stabilizované. Celý trénink může být postaven na maximální intenzitu. Stále je nutný individuální přístup.

Tyto principy věkové charakteristiky dítěte platí obecně v každé pohybové aktivitě. Při vedení dětí je nutné mít tato hlediska na paměti a nepřetěžovat dětský organismus požadavky, které nejsou reálné, vzhledem k jeho vývoji.

## **6.2 Metodická doporučení pro použití boulderingu ve výuce na 1. stupni základní školy**

Cílem zařazení boulderingu do výuky je umožnit žákům poznání vlastních pohybových možností a zájmů, a také poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Osvojování probíhá od spontánních aktivit k činnostem řízeným. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je žákův prožitek z pohybu. Dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje. Bouldering skýtá ideální prostor pro rozvoj techniky, síly, vytrvalosti a také psychické odolnosti. Hlavně ovšem pro zlepšování pohyblivosti, prostorové orientace a lezeckého myšlení.

Jednotlivé boulderingové aktivity by měly být zařazovány podle věku a dispozic dítěte. Na prvním stupni je lepší využít k výuce hry. Výhody využití her ve výuce již byly zmíněny. Děti se učí spontánní formou a tím ztrácí strach a překonávají zábrany. S hrou souvisí emoce a prožitková výchova a pokud se podaří pomocí motivace a her navodit správnou atmosféru děti překonávají veškerá svá očekávání.

Důležité je též zohledňovat nejen fyzické předpoklady, ale též rozdíly dané pohlavím. Je obecně známo, že dívky jsou více bojácné. Mají větší strach z výšky, mívají též horší stabilitu, silové dispozice a orientaci v prostoru. Pomocí boulderingu lze tyto „dívčí handicap“ snadno odbourat. V okamžiku, kdy překonají strach mohou dosahovat stejných a mnohdy i lepších výkonů na rozdíl od jiných sportů.

U chlapců se zase stírají výkonnostní rozdíly, které se projevují v jiných sportovních odvětvích. Odpadá zde klasické porovnávání síly a rychlosti. Je zde velmi důležitá psychická stránka osobnosti dítěte. To dává možnost vyniknout i ně tak tělesně zdatným jedincům.

Pro obě skupiny pak platí, že výsledky jsou závislé na celkovém spojení všech schopností a dovedností dítěte. Celkově pak lezecké aktivity posilují sebevědomí a sebehodnocení jedince a to v důsledku dílčích úspěchů. Ty nejsou primárně závislé pouze na fyzické kondici.

V souhrnu lezení prospívá k celkovému rozvoji dítěte a to jak po fyzické, tak hlavně po psychické stránce.

Bouldering je činnost, která u dětí (i u dospělých) rozvíjí sílu, vytrvalost, psychickou odolnost atd.

### **6.2.1 Metodika**

V boulderingu je velmi důležité dodržovat jisté metodické principy a zásady. Mezi hlavní zásady platí přiměřenost našich požadavků na aktéry činnosti (v případě této práce žáky 1. stupně ZŠ). A to jak z hlediska fyzického, tak i psychického vývoje. S tím souvisí i zabezpečení podmínek pro realizaci činnosti. Např. velké chyty a stupy pro snadný pohyb. Uzpůsobení vzdáleností mezi jednotlivými chytami zabezpečení dopadu atd.

Důležitým postupem v činnosti s dětmi je zásada od jednoduššího ke složitějšímu, od neznámého k naučenému. Důraz je kladen na ukázkou a nápodobu. V následujících

řádcích budou uvedeny některé činnosti, které je vhodné trénovat primárně, při dodržování zásady od jednoduššího ke složitějšímu.

Schéma činností:

- nastoupení do stěny a sestoupení ze stěny
- odskoky od stěny ze stoje na podlaze
- odskoky ze stěny s dopomocí (záchranou)
- odskoky ze stěny ze stabilní pozice
- zaujmutí pozice, výdrž, odskok
- nastoupení do stěny, postupné uvolňování jednotlivých končetin, odskok
- výměna rukou, nohou, odskok
- traverz, odskok.

Takto lze pokračovat ve všech myslitelných variant pohybu na stěně. V uvedených hrách (viz kapitola Zásobník her) by tomu mělo být stejně. Účelem je rozšířit pohybové dovednosti lezců (dětí) za maximálního bezpečí. I to je důvodem pro postupný přístup k lezení. Nejen přetěžování dětí a požadování něčeho, co není v jejich možnostech, ale i otázka bezpečnosti musí být zohledněna.

## 7 BEZPEČNOST

Otázka bezpečnosti při provozování boulderingu je velmi zásadní pro zdárný průběh celé činnosti.

Bouldering je aktivita, která má přispět k rozvoji lezců (dětí) a proto je důležité eliminovat, nebo alespoň minimalizovat možnosti jakéhokoli zranění. Platí obecné zásady jako při všech sportovních činnostech.

Lezci (dětí) by měli od počátku dodržovat základní zásady bezpečnosti. Musí být obeznámeny s pravidly provozu na horolezecké stěně a měly by je dodržovat. Na začátku je velmi vhodné zařadit tradiční strukturu tělesné činnosti. Tzn. zahřátí organismu, rozcvičení a ukončení činnosti docvičením.

Důležitou otázkou jsou kvalitní pomůcky zajišťující bezpečnost, jako jsou žíně (matrace), podložky na dopadiště apod. V České republice existuje několik výrobců velmi kvalitních matrací, určených speciálně pro toto použití. Jako náhradu lze používat i klasické, staré matrace různých tvarů. Podstatné je aby celý prostor „doskočiště“ byl pečlivě vypořádán.

Stěžejní je též naučit se padat. Jakkoliv to zní nemístně, technika pádů je součástí boulderingu. Dobrá pádová technika, a hlavně odhadnutí momentu pádů je velmi důležité. Také rozmísťovat žíně do místa eventuelního dopadu je věcí, která dětem velmi rychle přejde do krve.

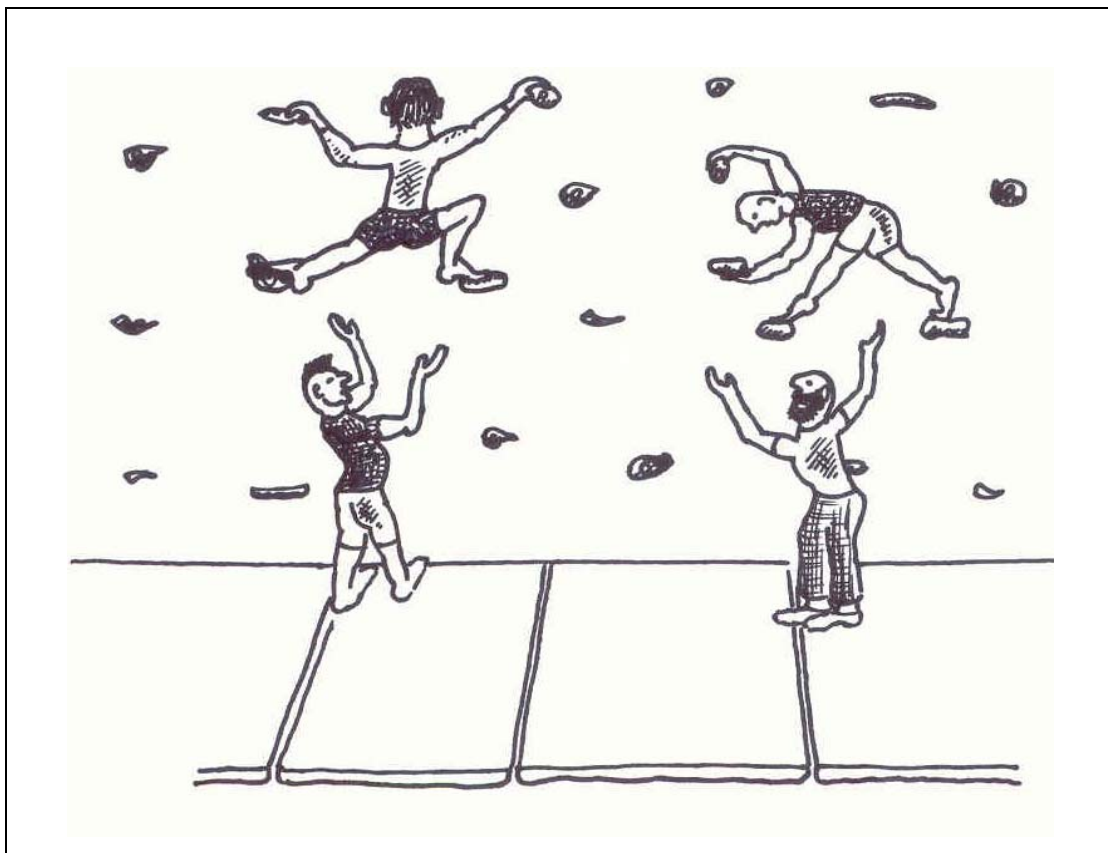
Dbáme také na výběr správné obuvi (lezečky) a pohodlného oblečení. Vhodné jsou dlouhé přiléhavé kalhoty a triko s dlouhým rukávem. Žáci nesmějí mít v kapsách ostré předměty. Neměli by mít volné náramky a ozdoby – hodinky, prstýnky, šperky atd. Brýle je dobré zajistit proti spadnutí.

Podávání záchrany spolulezci by mělo patřit mezi prvotní dovednosti, které se lezec naučí považovat za samozřejmost.

Je možné shrnout výše uvedené rady do několika bodů:

- určíme nejvyšší bod na stěně, ke kterému lezci mohou lézt (u dětí by neměl přesahovat výšku 2,5m nad zemí, u dospělých 3,5m), ještě lépe vyznačíme maximální výšku čarou (křída)
- připravíme žíně po celé délce bouldrovací stěny
- určíme směr lezení pro každou aktivitu (například zleva doprava)

- jasně určíme, kteří žáci lezou, a kteří podávají záchranu a komu (je možné žáky rozdělit do dvojic)
- na složitějším úseku dané trasy leze vždy pouze jeden účastník aktivity.



Obrázek č.7, Podávání záchranu při boulderingu

Popis obrázku (Neuman a kol., 1999):

Jistič stojí asi jeden metr od lezce, postupuje s ním tak, aby mu byl stále za zády, a neustále ho sleduje. Ruce má připraveny k zachycení případného pádu lezce. Stojí poněkud dál od stěny, aby lezec měl prostor kam může seskočit. Při seskakování nebo pádu jistič chytá lezce v pase, popř. v podpaždí a snaží se podržet jeho horní část těla výše než nohy, aby lezec bezpečně doskočil.

## 7.1 Etika

Etika lezce úzce souvisí s jeho přístupem k tomuto sportu a kolegům lezcům, ale také s přístupem k otázce bezpečnosti. Naše chování nejen vypovídá o našem sociálním rozvoji, ale také souvisí s minimalizováním případných rizik na stěně či při lezení v přírodě.



Několik uvedených bodů je pouze návodem a ukázkou přístupu:

- účastník nesmí být do hry nucen. Každá zdolaná překážka má být přijetím osobní výzvy a jejím překonáním;
- má-li někdo z účastníků problém s překonáním daného úkolu (trasy), spoluhráči či kolegové by ho měli podpořit a povzbudit;
- každému účastníkovi musíme poskytnout dostatečný prostor pro vlastní řešení a překonání překážek;
- každý účastník by měl být ochotný poradit kolegovi, ale také by měl sám umět vyslechnout dobře míněnou radu.


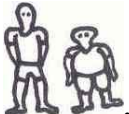
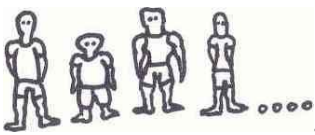
## 8 ZÁSObNÍK HER

Zásobník her je stěžejní částí této diplomové práce. Všechny zde použité hry byly vyzkoušeny a realizovány během prázdninové akce Týdny pohybu hrou (TPH) v Liberci a to v letech 2003-2005. TPH každoročně probíhá 7 týdnů, za účasti dětí z Liberce a okolí. TPH se každoročně účastní okolo 1200-1300 dětí ve věkovém rozmezí 6-14 let. Časová dotace vymezená tomuto odvětví je dvakrát 1,5 hod. každý týden. Za tři roky mého působení bylo více jak 3500 dětí seznámeno s boulderingem.

Dále byly využívány během činnosti horolezeckého kroužku ve školním roce 2005/2006 který jsem vedl. Kroužkem prošlo 20 dětí. Časová dotace během školního roku je 35 x 1,5 hod.

### 8.1 Vysvětlivky – pokyny

Následující hry jsou rozděleny do tří skupin podle počtu účastníků a jsou označeny piktogramy.

<b>Hry pro jednotlivce -</b>	
<b>Hry pro dvojice -</b>	
<b>Hry pro družstva -</b>	

Pro snadnější orientaci je záhlaví každé hry označeno piktogramem. Ten znázorňuje danou skupinu her.

Dalšími shodným prvkem všech her, je totožné schéma popisu činnosti :

**Obrázek** – znázorňuje pohyb při dané činnosti.

**Popis hry** – popisuje průběh hry od přípravy až po vyhodnocení.

**Varianta** – pouze u her, které mají možnou změnu činnosti, nebo pravidel.

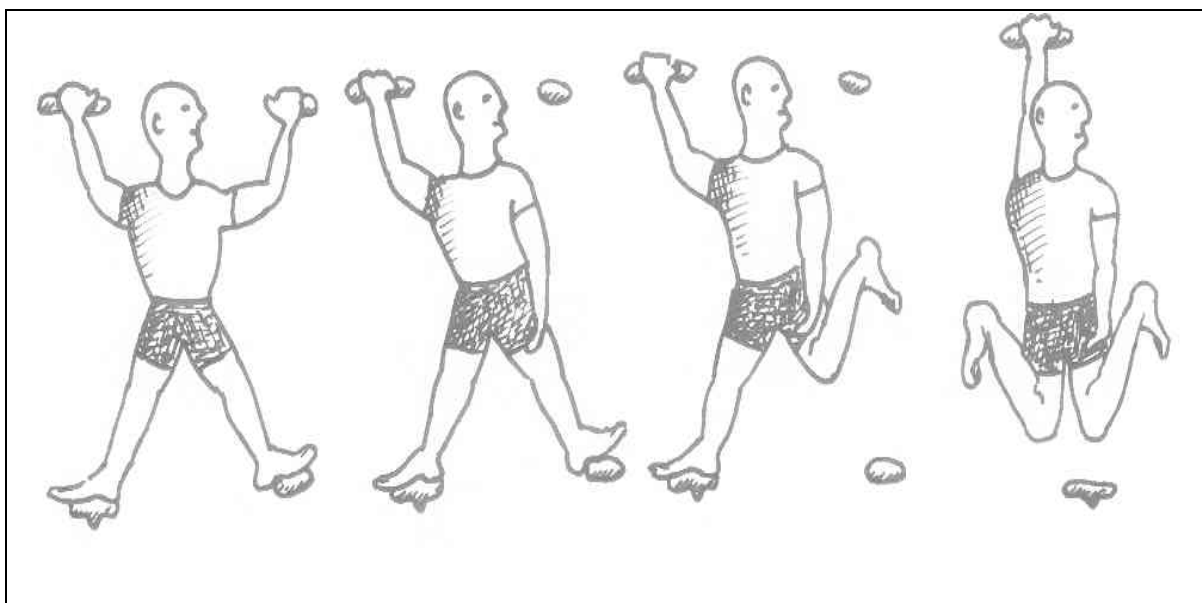
**Příprava** – shrnuje požadavky na vedoucího hry.

**Pomůcky** – zde jsou uvedeny materiální požadavky hry.

## 8.2 Hry pro jednotlivce



### KDO SE UDRŽÍ



Obrázek č.8, Kdo se udrží

#### **POPIS HRY:**

Děti zaujmou co nejstabilnější pozici na stěně. Podmínkou je využití čtyř pevných bodů. Na povely vyučujícího postupně uvolňují jednotlivé pevné chyty nebo stupy (např. v pořadí levá noha, pravá noha, levá ruka). V každé postupné pozici musí děti vydržet cca. 10 vteřin. Je povoleno měnit natáčení těla. Cílem je vis na jedné ruce po co nejdelší dobu. Hra končí seskočením posledního žáka.

#### **PŘÍPRAVA:**

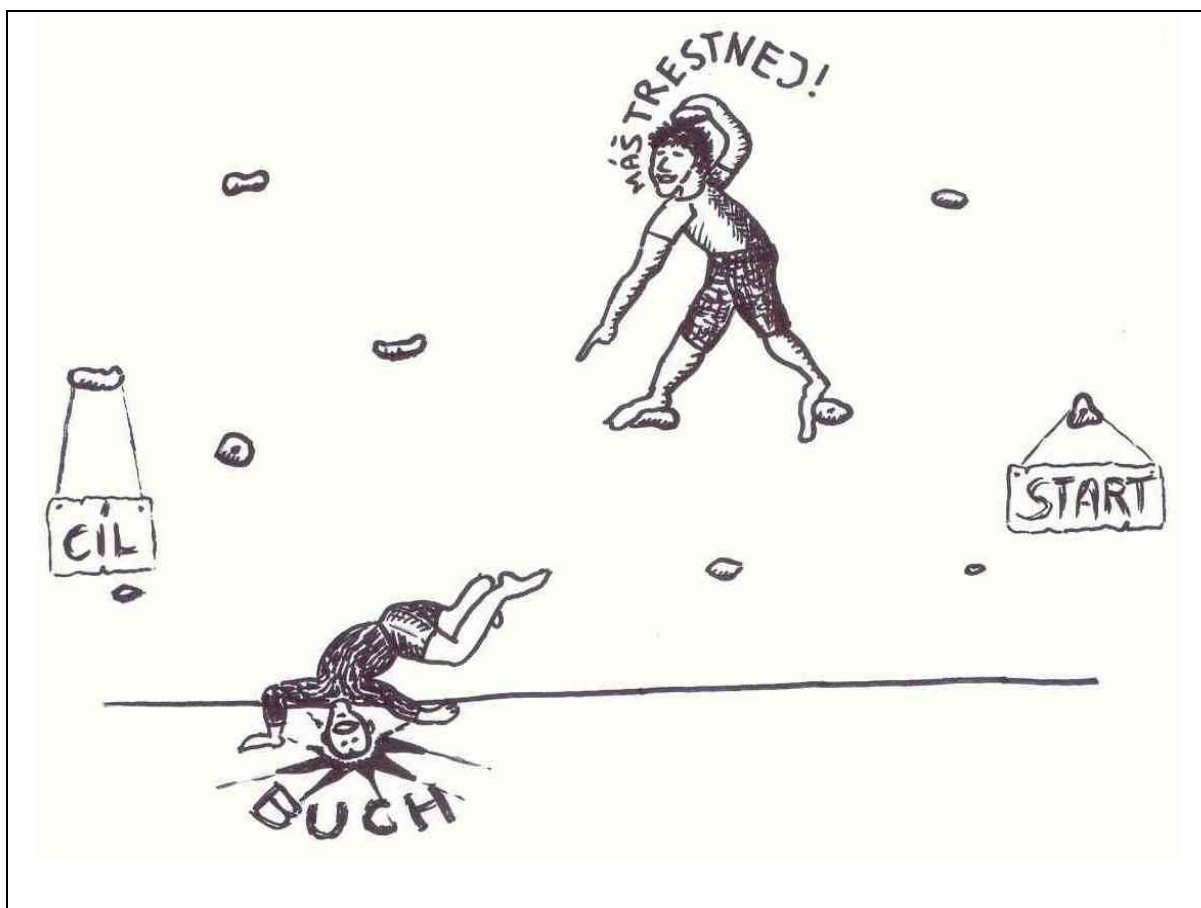
Vysvětlení činnosti, předvedení vyučujícím.

#### **POMŮCKY:**

Žíněnky pod doskočiště.



## TRAVERZ



Obrázek č.9, Traverz

### **POPIS HRY:**

Na lezecké stěně vyznačíme (určíme) vhodný úsek pro traverzování. Jednotliví lezci překonávají daný úsek. Samy si počítají trestné body za dotyk se zemí. Co dotyk, před ukončením traverzu, to trestný bod. Obtížnost volíme obezřetně podle úrovně lezců.

### **PŘÍPRAVA:**

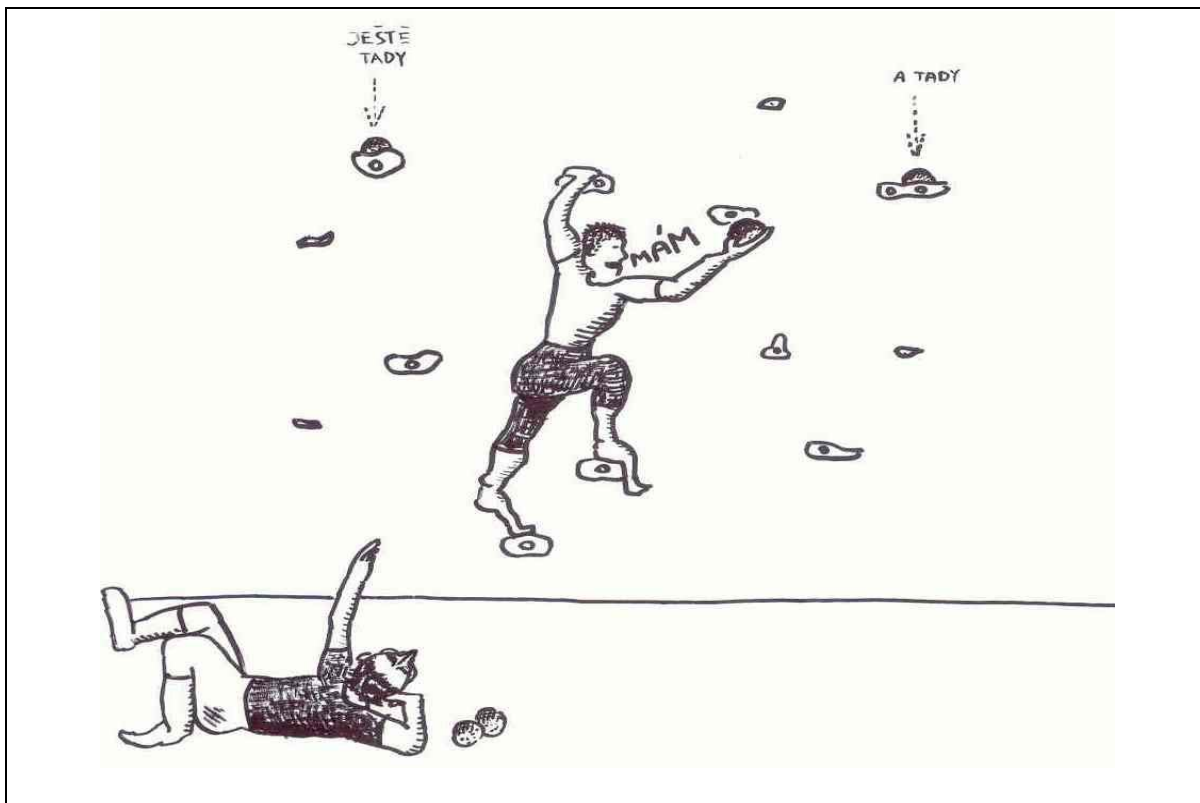
Vyznačení úseku pro traverz a určení směru pohybu.

### **POMŮCKY:**

Žíněnky na zabezpečení dopadu.



## SEBER MÍČEK



Obrázek č.10, Seber míček

### **POPIS HRY:**

Učitel schová na stěně (zastříká za velké chyty) několik měkkých, malých, molitanových míčků. Pakliže máme k dispozici více barev míčků, můžeme jednotlivé barvy ohodnotit různou bodovou škálou. Lezci jsou na startovní čáře (5 m před stěnou) a na povel vyrážejí ke stěně. Každý se snaží najít a sebrat co nejvíce míčků. Po jednotlivých kolech si hráč zapamatuje počet vlastních bodů. Každé kolo může začínat jinou startovní pozicí (dřep, leh, klik apod.) Po několika kolech se sečtou body a určí se vítěz.

### **VARIANTA HRY:**

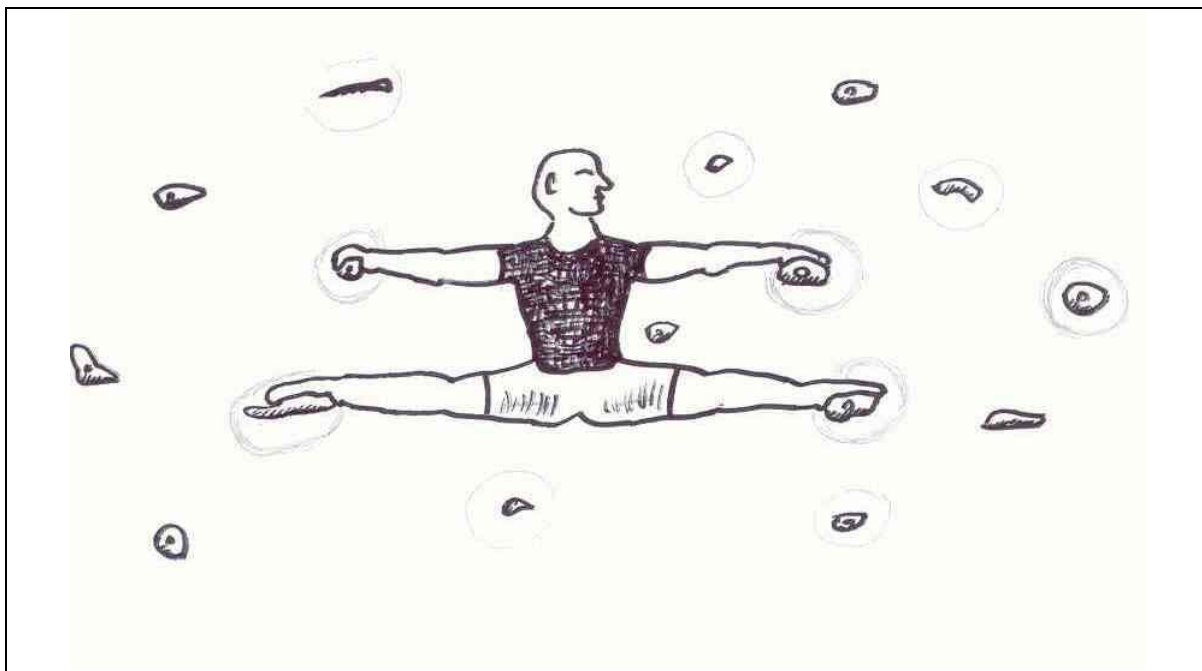
Je možné hrát i ve družstvech. Jednotliví hráči hrají samostatně a na konci se sečtou body za celé družstvo.

### **POMŮCKY:**

Malé molitanové míčky, žíněnky na zabezpečení dopadu.



## RŮZNÉ CESTY



Obrázek č.11. Různé cesty

### **POPIS HRY:**

Učitel (popřípadě i lezci sami) vybere na stěně tři cesty odlišné obtížnosti s bodovým ohodnocením (např. 1 bod nejjednodušší – 3 body nejtěžší). Chyty jsou označeny např. kroužkem křídou (každá cesta jinou barvou). Stupy si lezci volí samostatně. Každý lezec má možnost si vybrat cestu, na kterou se cítí. Počítají se trestné body za pády v jednotlivých cestách. Účelem je, aby lezci odhadli své možnosti. Bezpečnost je dobré pojistit žíněnkami.

### **VARIANTA HRY:**

Hru je možné hrát ve družstvech. Jednotlivým družstvům se na konci sečtou body, jak za obtížnost, tak i za trestné body.

### **PŘÍPRAVA:**

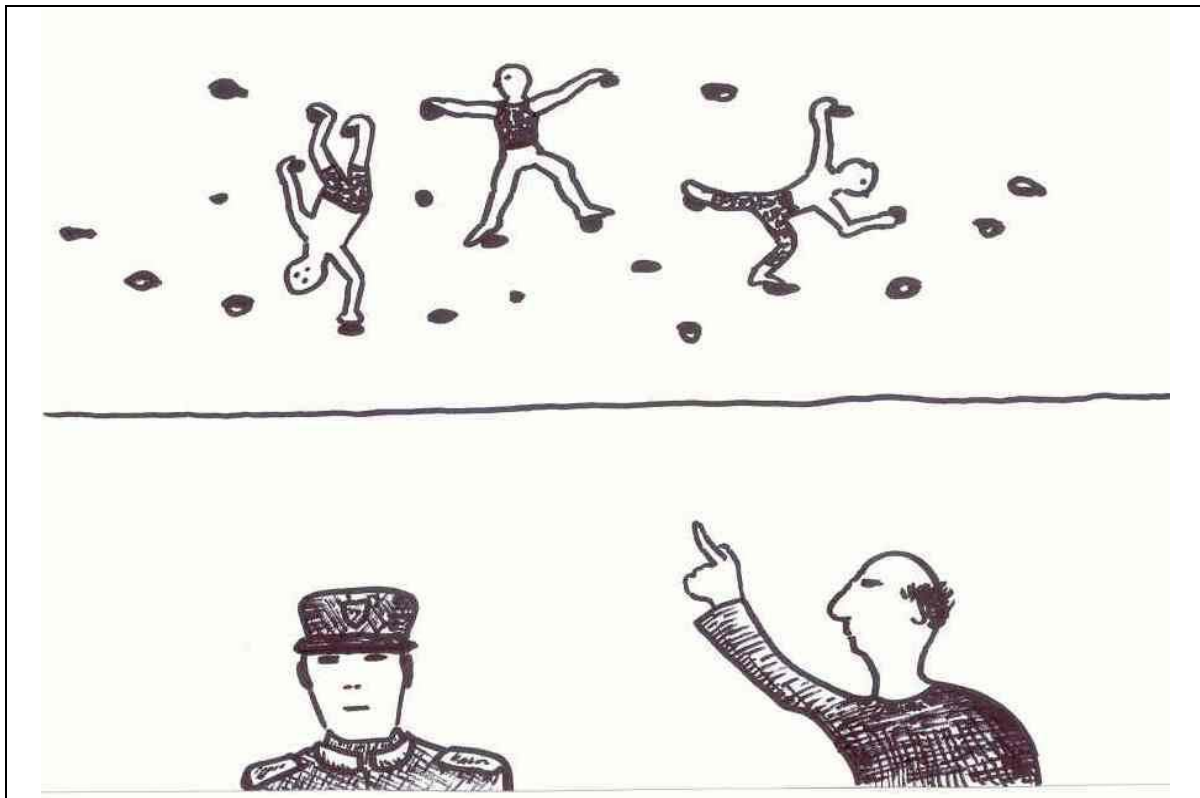
Barevné označení chytů, vyznačení úseku pro traverz a určení směru pohybu.

### **POMŮCKY:**

Barevné křídly, žíněnký na zabezpečení dopadu.



## ŠKATULATA



Obrázek č.12, Škatulata

### **POPIS HRY:**

Vybraný lezec zastává funkci hlídače. Stojí zády ke stěně. Ostatní hráči zaujmou na stěně pozice dle vlastního výběru. Vybraný hlídač se otočí čelem ke stěně a snaží si zapamatovat pozice protihráčů. Učitel (nebo hlídač osobně) počítá nahlas do deseti. Poté se otočí opět zády ke stěně. Učitel posunky určí, kdo s kým na stěně si vymění pozice. Hlídač má za úkol odhalit změnu. Nápaditost různorodých pozic je kořením hry. Žíněnky pod stěnou zvyšují bezpečnost hráčů.

### **PŘÍPRAVA:**

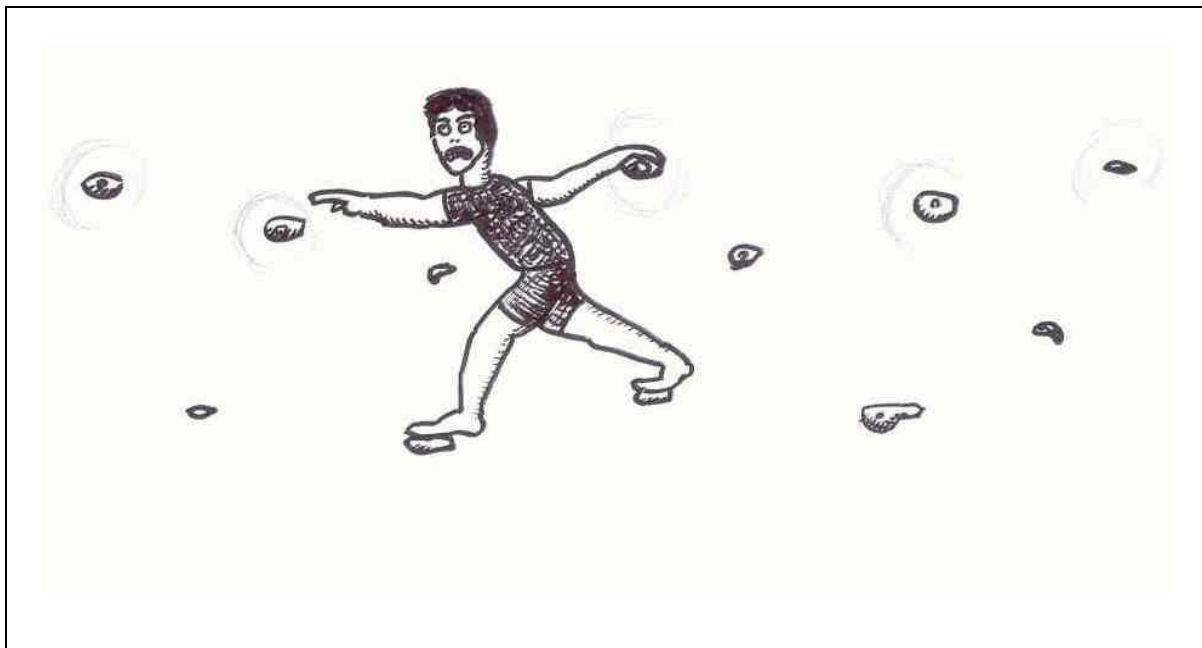
Vyznačení úseku na stěně, ve kterém se hráči rozmístí.

### **POMŮCKY:**

Žíněnky na zabezpečení dopadu.



## KŘÍDOVÁ CESTA



Obrázek č.13, Křídová cesta

### **POPIS HRY:**

Učitel vyznačí na stěně cestu (traverz) tak, že označí (např. zakroužkuje) křídou chyty, které budou lezci používat. Je nutné počítat s úrovní lezců, kteří se budou hry účastnit. Stupy na nohy si budou lezci vybírat sami. Lezci překonávají cestu jednotlivě a počítají se jim trestné body (za pády) a čas. Ten rozhoduje v případě shodnosti bodů. Bezpečnost je vhodné zabezpečit žíněnkami.

### **VARIANTA HRY:**

Je možné použít i štafetový model hry ve družstvech.

### **PŘÍPRAVA:**

Označení chytů křídou.

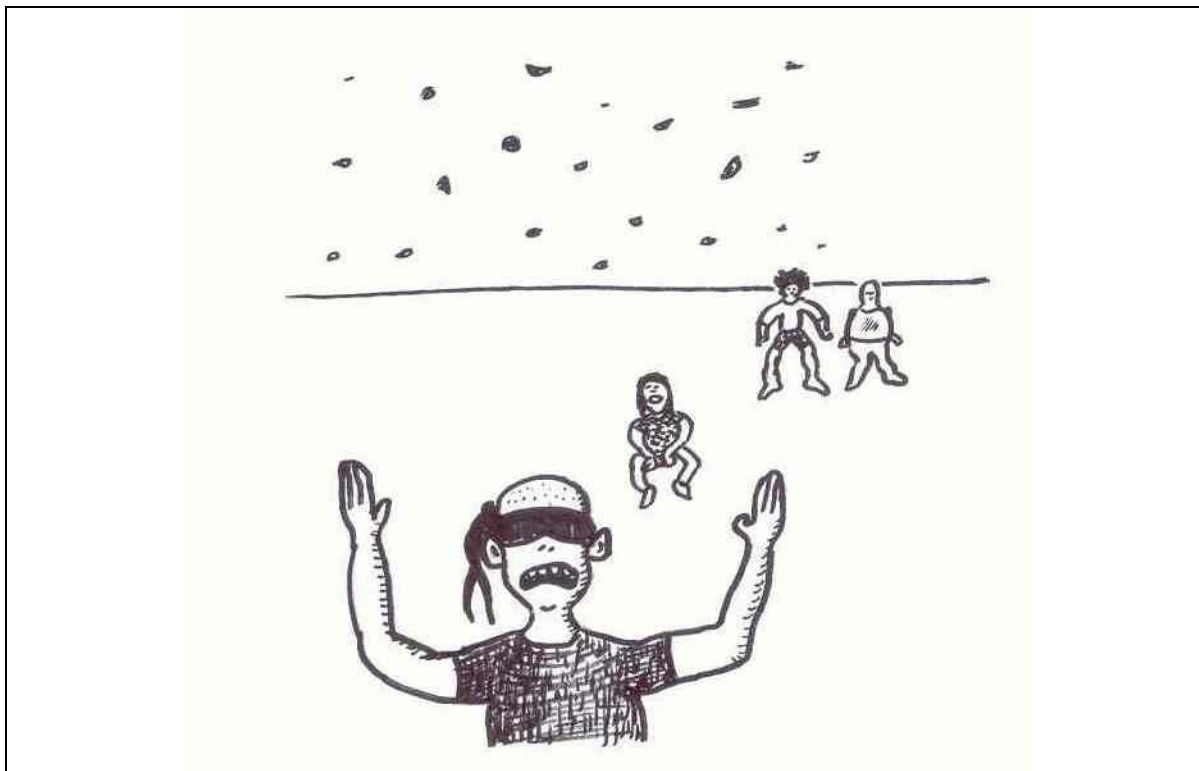
### **POMŮCKY:**

Křída, žíněnký na zabezpečení dopadu.





## **SLEPÝ PAVOUK**



Obrázek č.14, Slepý pavouk

### **POPIS HRY:**

Na stěně je vyznačená trasa (start, cíl) ve velmi jednoduché obtížnosti, vzhledem k možnostem lezců. Lezec si prohlédne zadanou trasu a zaváže si oči šátkem (popřípadě se hodí i kulich, stažený přes oči). Učitel nasměruje lezce na první chyt. Měří se čas přežení celé trasy poslepu. Dopad je vhodné zajistit žíněnkami.

### **VARIANTA HRY:**

Hru je možno hrát i ve družstvech. Počítá čas přežení všech členů družstva.

### **PŘÍPRAVA:**

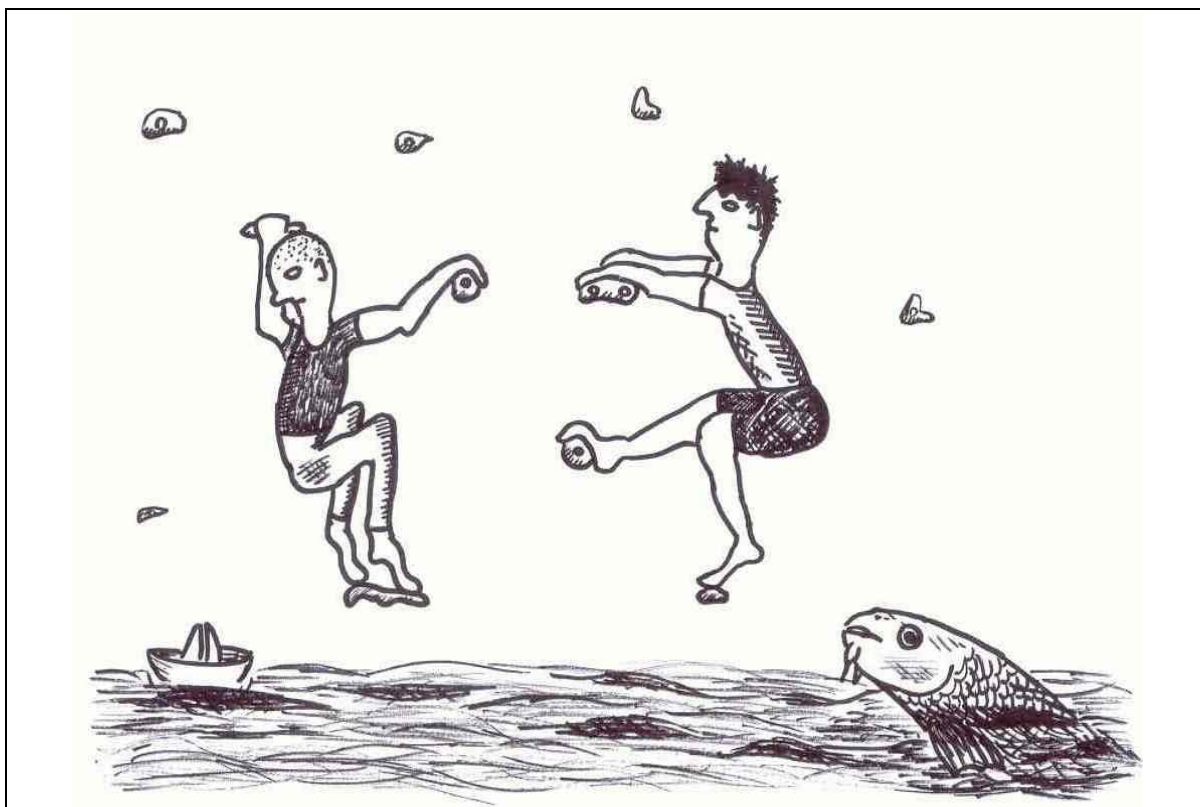
Vyznačení startu a cíle horizontální trasy.

### **POMŮCKY:**

Šátky, stopky, žíněny na zabezpečení dopadu.



## POTOPA



Obrázek č.15, Potopa

### **POPIS HRY:**

Zemi zaplavuje voda. Jedinou záchranou je horolezecká stěna. Žáci zaujmají stanovené startovní pozice (např. dřep, leh, klik apod.) v určené vzdálenosti od stěny (např. 5 metrů). Na povel POTOPA lezci startují a snaží se zachránit na stěně. Výšku hladiny může učitel průběžně měnit mezi jednotlivými koly. Na povel SUCHO mohou žáci sestoupit ze stěny a připravit se do nové startovní pozice na další kolo. Kvůli rychlému pohybu v okolí stěny zvýší žíněnky bezpečnost žáků.

### **PŘÍPRAVA:**

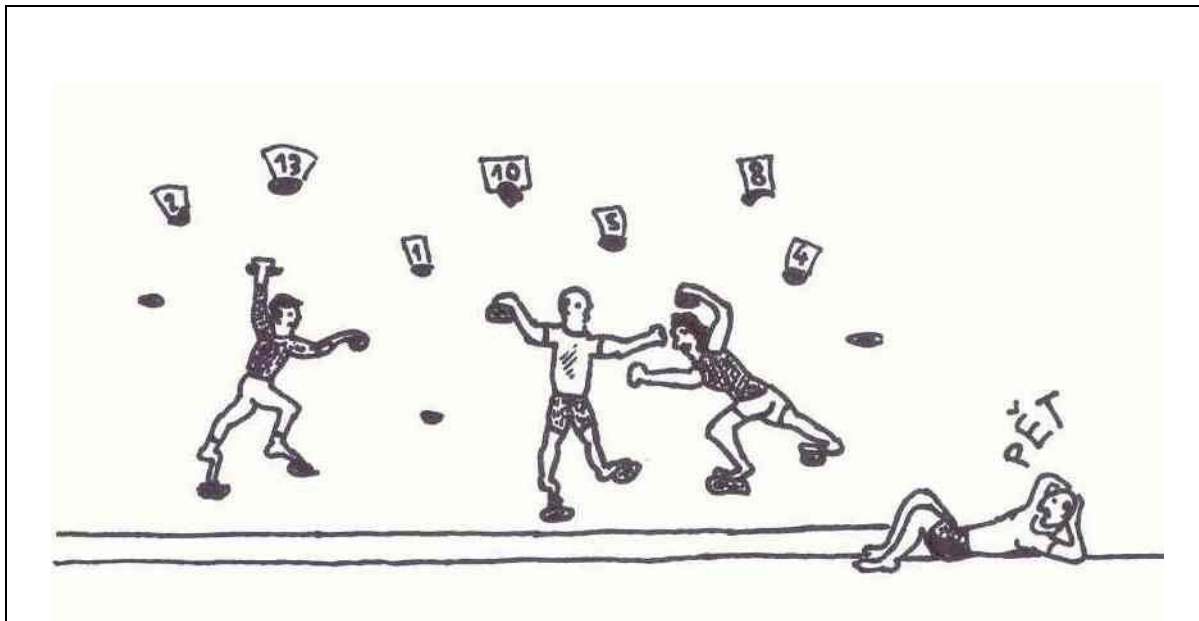
Vyznačení úseku ve kterém se žáci pohybují. Určení maximální výšky kam mohou vylézt (max. 2,5 metru).

### **POMŮCKY:**

Žíněnky na zabezpečení dopadu.



## ČÍSLA



Obrázek č.16, Čísla

### **POPIS HRY:**

Na kartičkách (asi 5x5 cm) máme napsaná čísla od jedné do dvaceti. Ve vyznačeném koridoru na stěně (šířka např. 10 metrů) učitel rozmístí čísla za jednotlivé chyty. Je nutné dětem určit výšku na stěně (max.2,5 m) v jaké se mohou pohybovat. Lezci sedí na startovní čáře před stěnou (např. 5 metrů). Startovním povelům učitele je vyřčené číslo (nemusí být popořadě). Úkolem lezců je nalézt dané číslo, a popřípadě si zapamatovat pozice dalších. V každém kole přinese jeden žák požadovanou kartičku. Má za ní bod. Hra končí postupným přinesením všech kartiček. Vítězí ten, kdo má nejvíce bodů.

### **VARIANTA:**

Každá startovní pozice může být jiná (sed, klik, klek apod.).

### **PŘÍPRAVA:**

Vyznačení úseku na stěně, určení startovní čáry, rozmístění kartiček.

### **POMŮCKY:**

Kartičky s čísly, žíněnky na zabezpečení dopadu.



## 4, 3, 2, 1



Obrázek č.17, 4,3,2,1

### **POPIS HRY:**

Velmi jednoduchá hra jednotlivců vhodná pro naprosté začátečníky. Hraje se systémem na čtyři kola. Úkolem lezce je udržet se co nejdéle na stěně v dané pozici. V prvním kole se hráč může držet za čtyři body (ruka, ruka, noha, noha). V druhém kole pouze za tři body. Třetí kolo je pouze na dvou bodech (např. ruka, ruka, nebo ruka, noha). Finálové kolo je zaměřeno pouze na držení v jednom bodě. Mezi jednotlivými koly žáci sestoupí na zem. Při každém kole učitel měří čas. Vítězí hráč s nejlepším časem v součtu jednotlivých kol. Mohou se vyhlášovat i vítězové jednotlivých kol.

### **PŘÍPRAVA:**

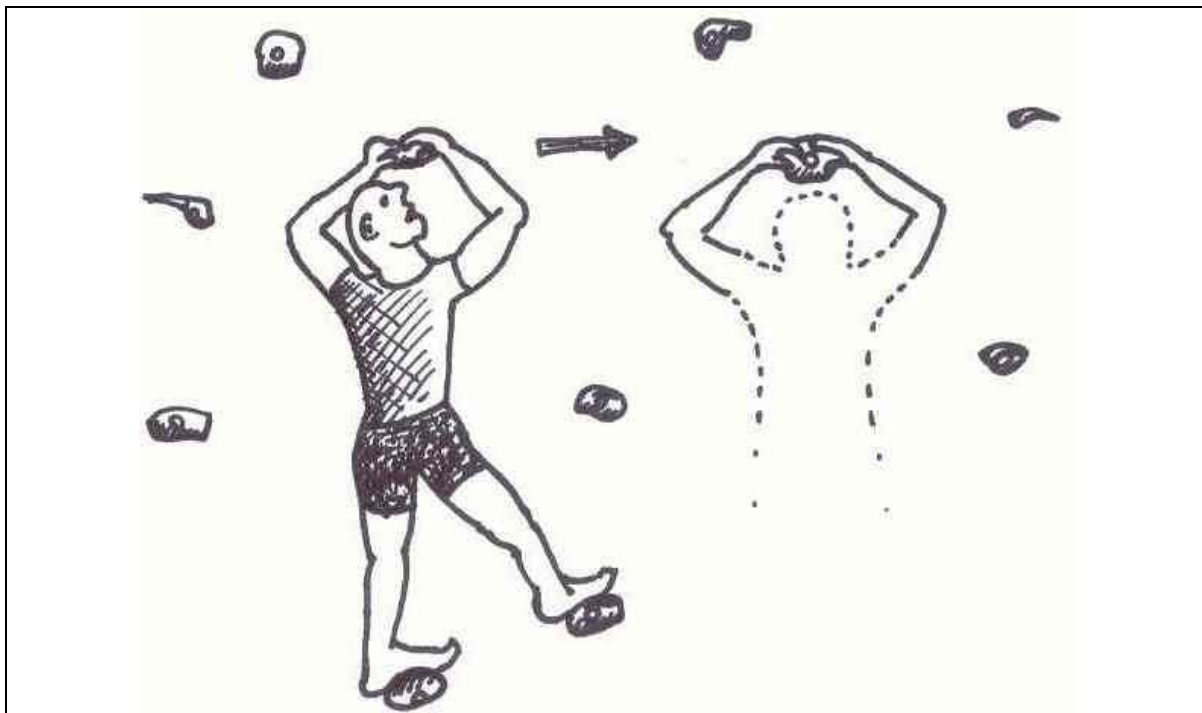
Předvedení učitelem před každým kolem. Příprava žíněnek.

### **POMŮCKY:**

Žíněnky na zabezpečení dopadu, stopky.



## VÝMĚNA RUKOU



Obrázek č.18, Výměna rukou

### **POPIS HRY:**

Učitel zvolí vhodný traverz s velkými chyty. Vyznačí počáteční a konečný chyt. Úkolem je přelézt trasu tak, že dojde k výměně rukou na každém chytu. K chytu uchopenému pravou rukou přidám i levou ruku a pravá pokračuje dále. Cílem je naučit se výměnu rukou na jednom chytu. Hodnotí se způsob provedení a přežení celého úseku, nikoliv rychlost. Případně je možné počítat trestné body za pády.

### **VARIANTA:**

Je možné stejný princip uplatnit i na nohy. U velmi pokročilých lezců je možné vyzkoušet výměnu na chytu pro ruce i stupu pro nohy současně.

### **PŘÍPRAVA:**

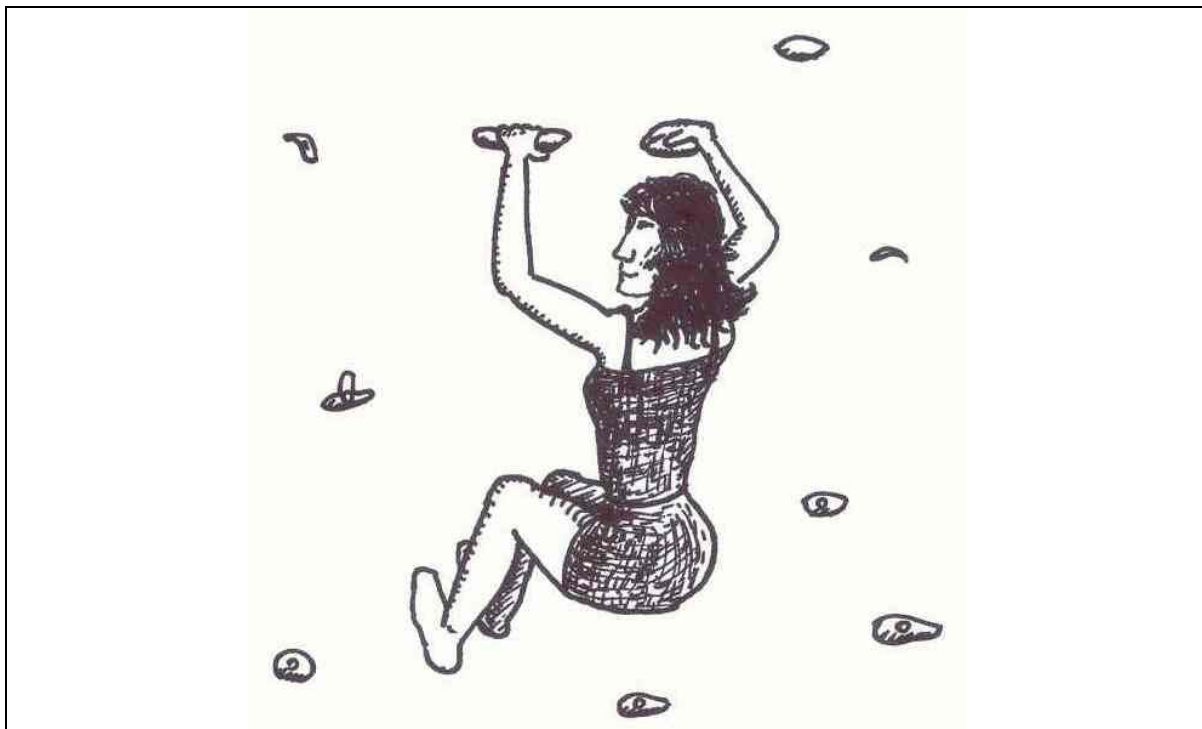
Předvedení učitelem požadované výměny. Příprava žíněnek.

### **POMŮCKY:**

Žíněny na zabezpečení dopadu.



## TŘECÍ CESTA



Obrázek č.19, Třecí cesta

### **POPIS HRY:**

Vyznačíme na stěně vhodný traverz s velkými chytý. Úkolem lezce je překonat daný úsek pouze za použití rukou. Nesmějí se používat stupy. Účelem je naučit se zapřít nohy o stěnu tzv. tření. Po přečlenění úseku se žák vrací stejnou cestou, již za použití stupů. Hodnotí se způsob přečlenění nikoliv rychlost. Je možné počítat trestné body za pády.

### **VARIANTA:**

Je možné hru využít i ve družstvech na čas. Ale pak nedochází k preciznímu provedení techniky.

### **PŘÍPRAVA:**

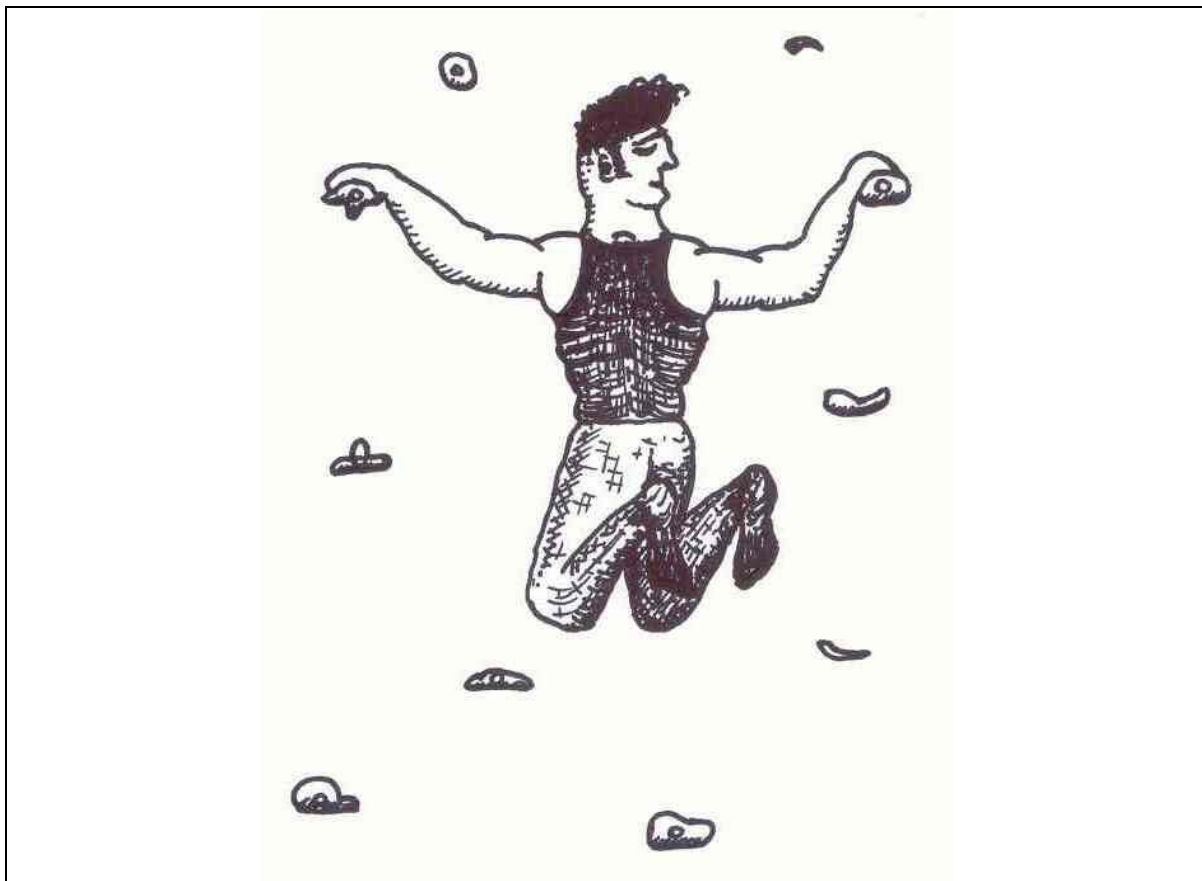
Předvedení učitelem požadované techniky. Příprava žíněnek.

### **POMŮCKY:**

Žíněnky na zabezpečení dopadu (případně stopky pro soutěž družstev).



## SILÁK



Obrázek č.20, Silák

### **POPIS HRY:**

Označíme dva velké chyty (papírkem, lepenkou, křídou apod.). Úkolem lezce je vydržet viset na vyznačených chytech co nejdéle. Během doby visu může pouze měnit pozici nohou a měnit stupy. Vyměňovat ruce není povoleno. Je možné se držet pouze jednou rukou a druhou zatím uvolnit. Vítězem se stává ten, který vydržel na chytech nejdéle. Ten se stává SILÁKEM.

### **PŘÍPRAVA:**

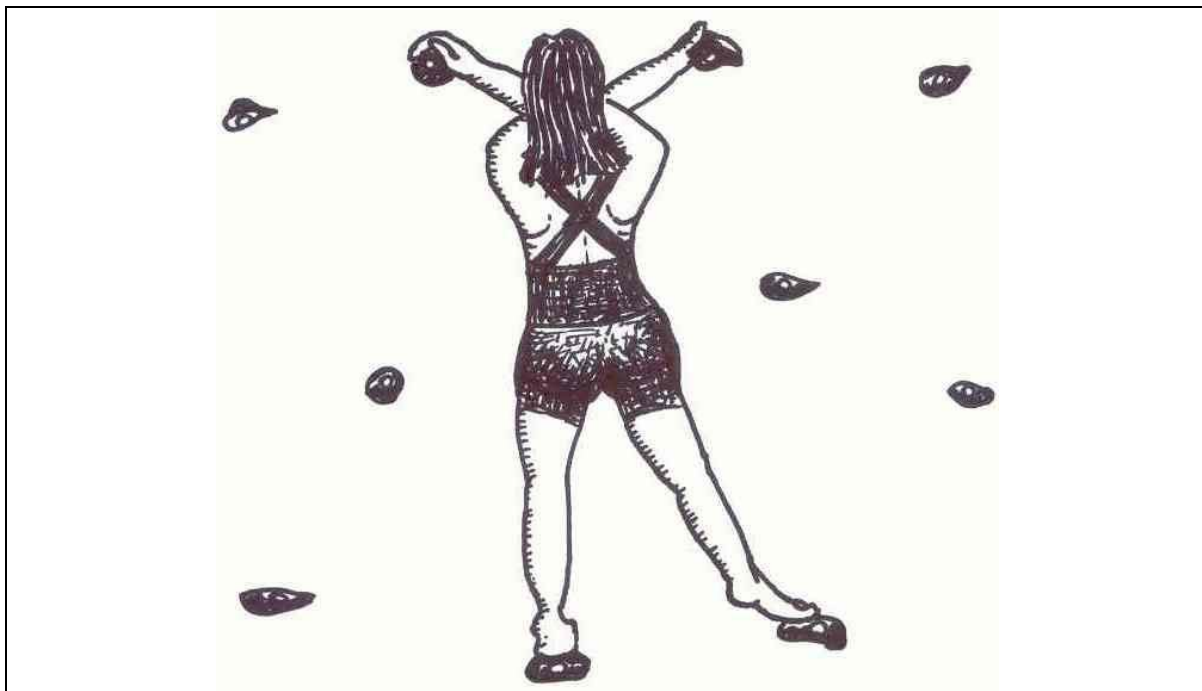
Označení vhodných chytů pro hru, příprava žíněnek.

### **POMŮCKY:**

Žíněnky na zabezpečení dopadu, křída na označení chytů (popř. lepenky, papírky), stopky.



## **KRISKROS**



Obrázek č.21, Kriskros

### **POPIS HRY:**

Učitel vybere vhodnou horizontální trasu vzhledem k výšce lezců. Označí (křídou, lepenkou apod.) velké chyty. Úkolem je překonat daný traverz op označených chytech tak, aby z chytu do chytu přesouval lezec ruce křížem. Tj. levá ruka jde křížem pod (anebo nad) pravou (to platí i pro pravou paži). Nohy jsou libovolně na jakýchkoliv stupech. Hodnotí styl vyřešení problému.

### **VARIANTA:**

Je možné lézt na trestné body za pády. Nebo na čas a to i ve družstvech.

### **PŘÍPRAVA:**

Předvedení učitelem požadované techniky. Příprava žíněnek.

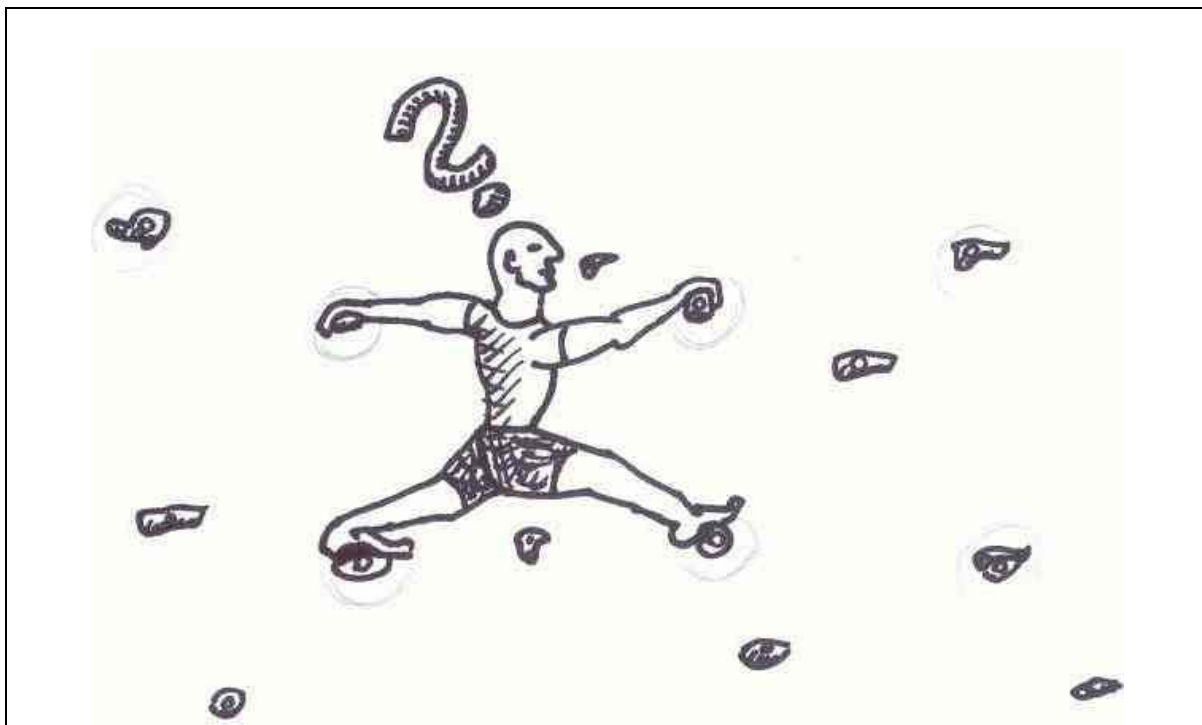
### **POMŮCKY:**

Žíněnky na zabezpečení dopadu, křída (lepenka) na označení chytů, (případně stopky pro soutěž družstev).





## MÁLO CHYTŮ



Obrázek č.22, Málo chytů

### **POPIS HRY:**

Učitel vyznačí trasu s množstvím chytů a stupů. Cílem lezců je překonat daný úsek s použitím co nejméně opěrných bodů. Každý lezec má právo volby. Může si sám vybrat, jak daný problém vyřeší, a jakým stylem úsek překoná. Počítají se stupy i chyty dohromady. V případě shodnosti bodů, může hrát roli např. čas, nebo trestné body za pády.

### **VARIANTA:**

Je možné hru využít i ve družstvech na čas. Pak ale nedochází k preciznímu provedení techniky.

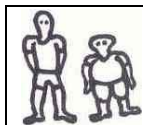
### **PŘÍPRAVA:**

Příprava žíněnek, vyznačení úseku.

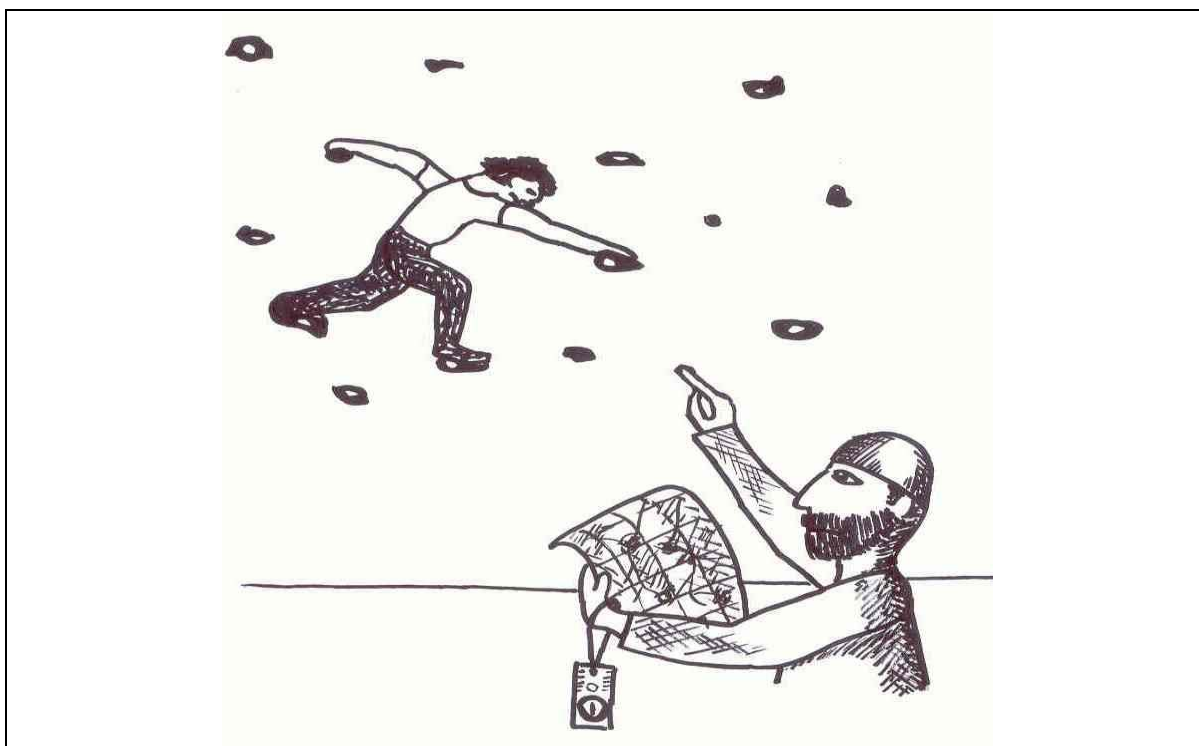
### **POMŮCKY:**

Žíněnky na zabezpečení dopadu (případně stopky).

### 8.3 Hry pro dvojice



#### PRŮVODCE



Obrázek č.23, Průvodce

#### **POPIS HRY:**

Lezci utvoří dvojice. Jeden zastává funkci lezce a druhý funkci průvodce. Lezec plně důvěřuje svému průvodci a poslouchá ho. Průvodce se pohybuje po zemi vedle stěny před lezcem a ukazuje mu chyty, které má používat. Stupy nejsou určeny a lezec si je volí sám. Role si poté vymění. Cílem je představitivost průvodce a reálnost jeho požadavků vzhledem k lezci. Bezpečnost zvýšíme použitím žíněnek.

#### **PŘÍPRAVA:**

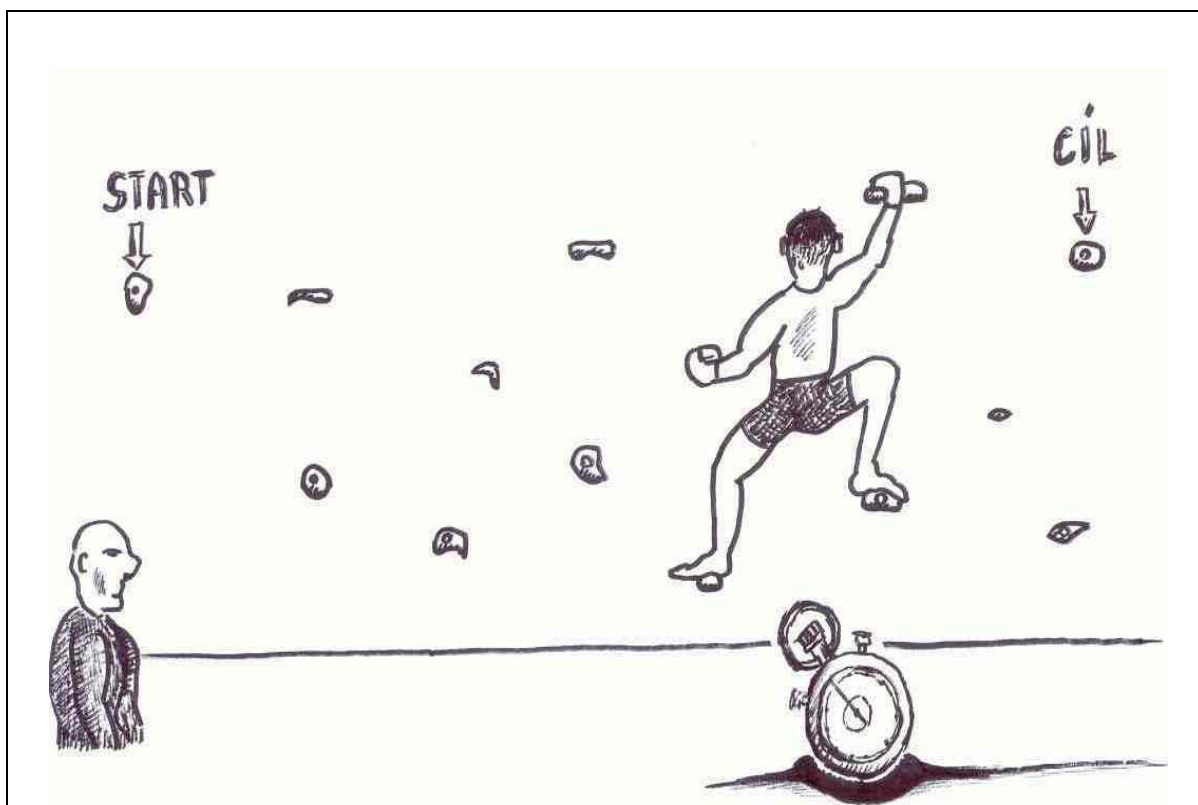
Vyznačení úseku pro hru.

#### **POMŮCKY:**

Žíněнки na zabezpečení dopadu.



## DVOJÍČKY



Obrázek č.24, Dvojčky

### **POPIS HRY:**

Lezce rozdělíme do dvojic. Je vhodné sestavit co nejvyrovnanější týmy. Trasu vymezenou učitelem je možné zdolávat v několika variantách.

1. **varianta:** danou trasu musí tým zdolat co nejčastěji za daný čas (např. 2 minuty). Lezci se musí pravidelně střídat.
2. **varianta:** dvojice přelézá daný úsek co nejrychleji.
3. **varianta:** dvojice přelézá co nejrychleji trasu poslepu.

### **PŘÍPRAVA:**

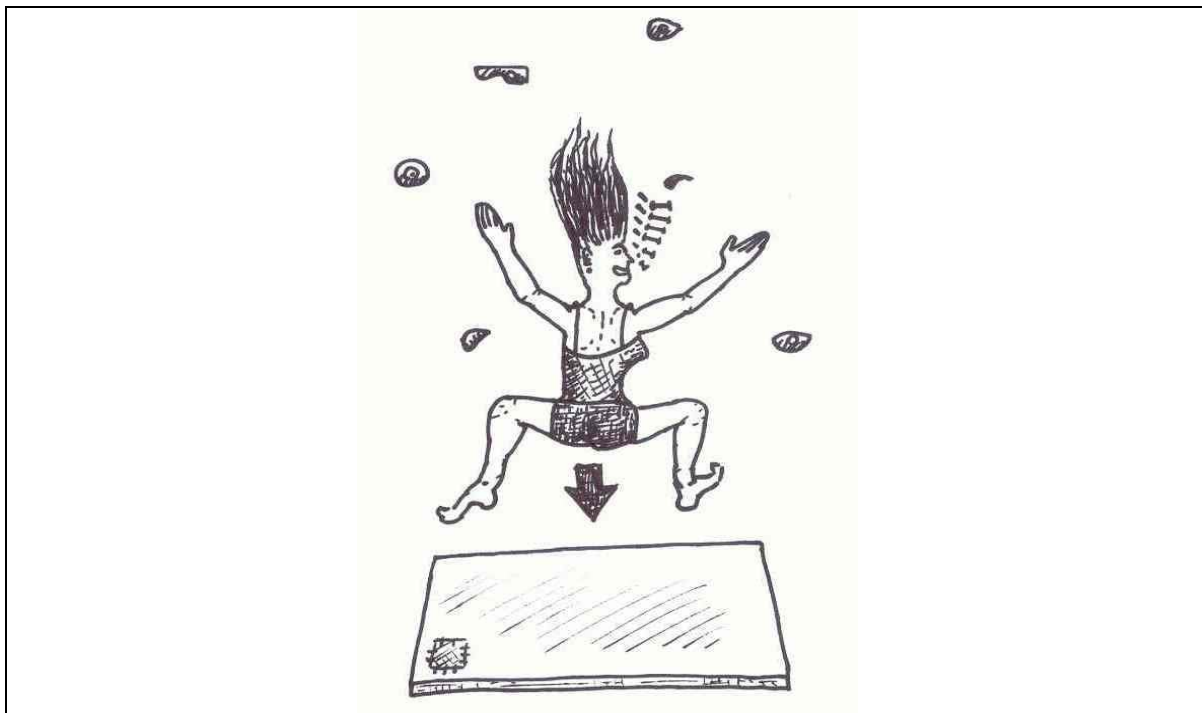
Vyznačení startu a cíle lezeného úseku.

### **POMŮCKY:**

V závislosti na zvolené variantě – stopky, šátky apod. Žíněčky na zabezpečení dopadu.



## SESKOKY



Obrázek č.25, Seskoky

### **POPIS HRY:**

Určeno pro seznámení se stěnou pro naprosté začátečníky. Cílem je naučit se bezpečně odskakovat ze stěny při boulderingu. Lezec vyleze na stěnu do malé výšky (přibližně 0,5 m) nad zem. Seskochí na zem na připravenou žínětku. Lezec se musí naučit měkký dopad pozpátku na špičky. Postupně přidáváme výšku. Žínětku používáme neustále. Používáme i princip vzájemné záchrany ve dvojicích.

### **VARIANTA:**

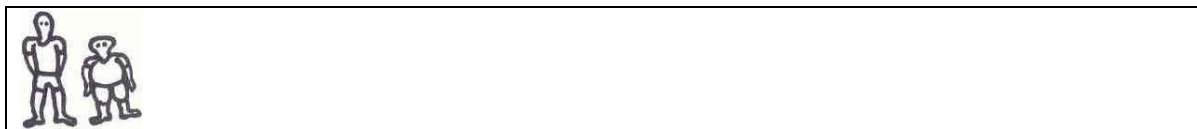
Vyšším stupněm dovednosti je odskok nazad s následným kotoulem vzad. Dbáme na pružný odskok a plynulé sbalení do kotoulu. Opět využíváme žíněnek.

### **PŘÍPRAVA:**

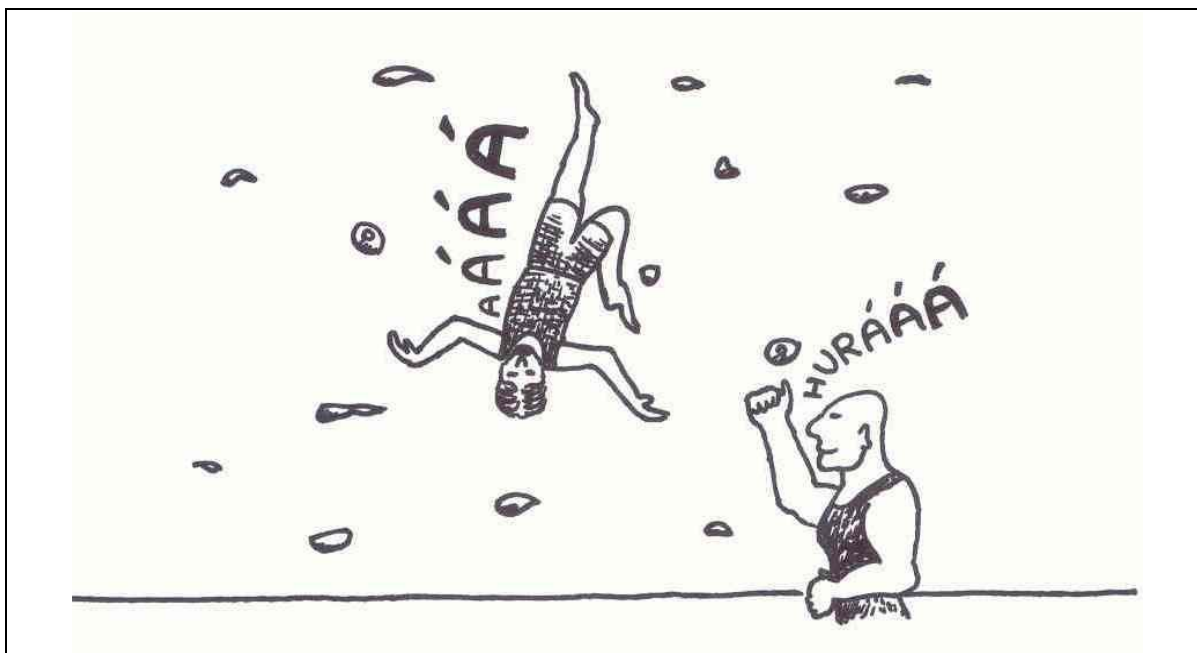
Předvedení učitelem požadovaného odskoku. Příprava žíněnek. Vysvětlení důležitosti.

### **POMŮCKY:**

Žíněнки na zabezpečení dopadu.



## **PROBLÉM**



Obrázek č.26, Problém

### **POPIS HRY:**

Hra vhodná pro vyrovnané dvojice. Hráč č. 1 se snaží na boulderingové stěně vymyslet nějaký PROBLÉM. Tzn. Lezecký problém. Někakou variantu postupných kroků (stačí např. 3-8 kroků). Sám ho musí přelézt. Pakliže hráč č. 2 problém nevyřeší (cestu nepřeleze – spadne), má hráč č.1 bod. Pakliže problém zdolá má bod hráč č. 2. Role si vymění. Je vhodné hrát na lichý počet kol. Kdo má více bodů vítězí.

### **VARIANTA:**

Je možné hru využít i ve družstvech. Jeden hráč předvádí variantu pro celé konkurenční družstvo. Po něm nastupuje další. Po vystřídání všech spoluhráčů je na řadě protější družstvo s postupným předváděním lezeckých „problému“.

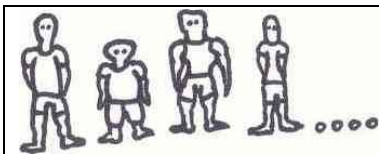
### **PŘÍPRAVA:**

Určení místa pro realizaci, příprava žiněnek, vybrání výkonnostně stejných dvojic.

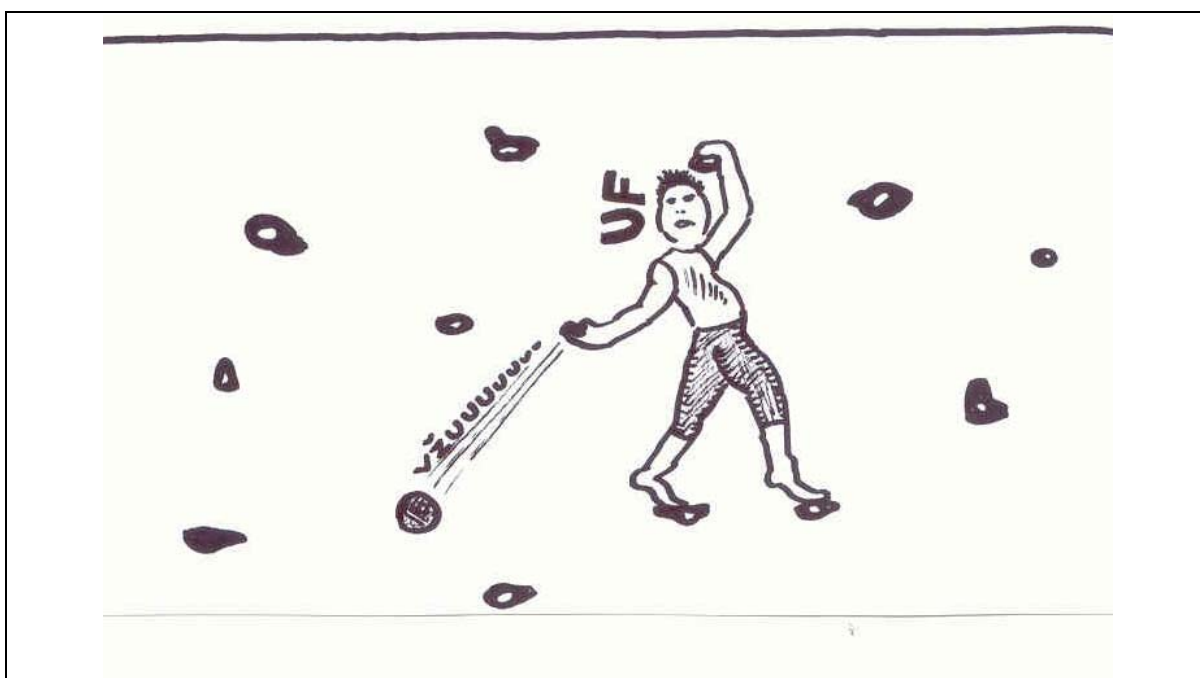
### **POMŮCKY:**

Žiněnky na zabezpečení dopadu.

## 8.4 Hry pro družstva



### HÁZENÁ



Obrázek č.27, Házená

#### **POPIS HRY:**

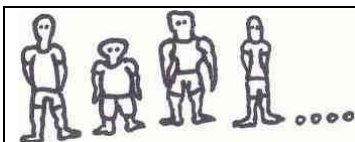
Rozdělíme hráče do družstev. Každému družstvu vyznačíme koridor kolmý ke stěně a na stěně určíme chyt, který bude metou. Startovní čára je před stěnou např. 5-10 metrů. Lezec běží ke stěně a vyleze k určitému chytu s míčkem v ruce. Od dané mety přihrává míček kolegovi stojícímu na startovní čáře. Opakuje se dokud se nevystřídají všichni členové družstva štafetovým způsobem. Vyhrává družstvo, kterému míček méněkrát spadne. V případě shodných bodů rozhoduje čas.

#### **PŘÍPRAVA:**

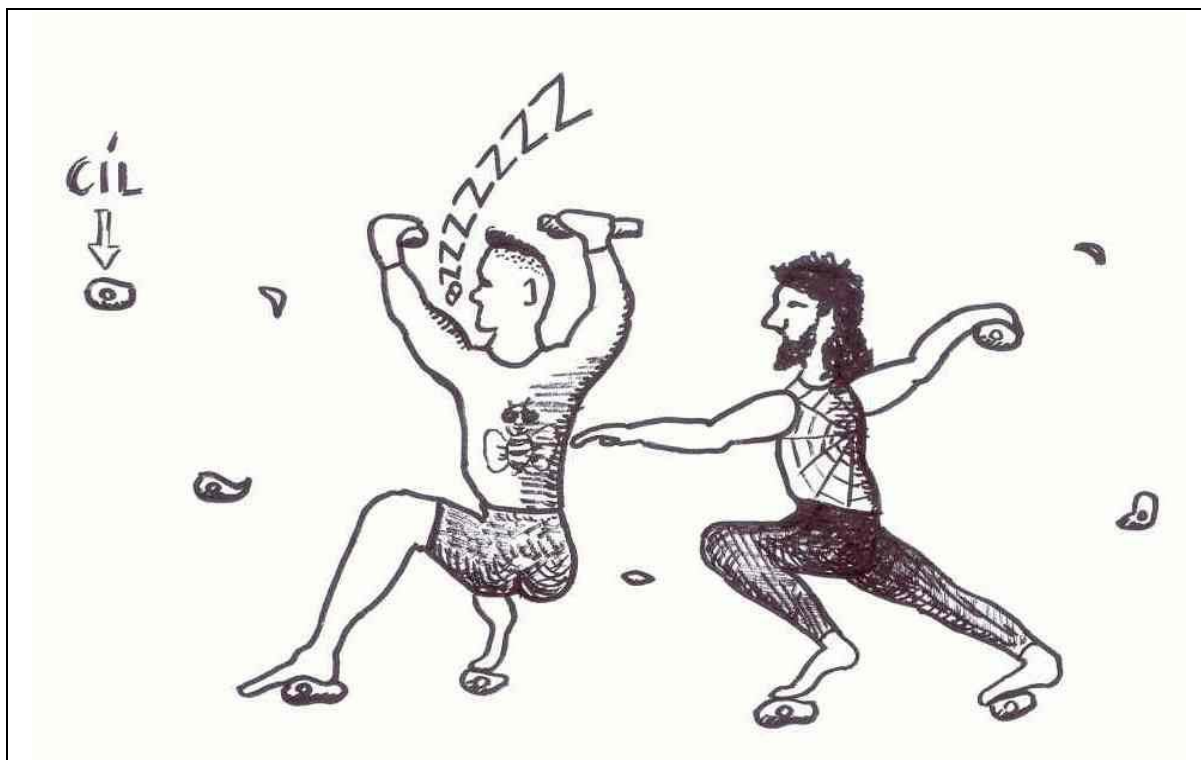
Vyznačení koridorů.

#### **POMŮCKY:**

Měkké malé míčky (např. molitanové) , stopky, žíněnky pod doskočiště.



## PAVOUK A MOUCHA



Obrázek č.28, Pavouk a moucha

### **POPIS HRY:**

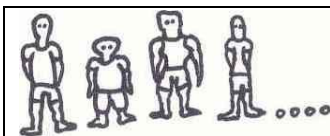
Na stěně vyznačená horizontální trasa s jasným cílovým chytem. Hráče rozdělíme na dvě družstva. MOUCHY a PAVOUKY. Obě družstva lezou trasu vždy ve dvojicích. Jedna moucha a jeden pavouk. Moucha má náskok zhruba dva metry před pavoukem. Na povel start moucha i pavouk vyrazí směrem k cílovému chytu. Moucha s cílem dosáhnout chytu a pavouk s cílem dostihnout mouchu než se jí to povede. Moucha získává bod, pakliže dosáhne chytu dříve než jí dostihne pavouk. Pavouk má bod, pakliže dostihne mouchu. Postupně lezou všechny dvojice. Po uplynutí jednoho kola si družstva vymění role. Body se sčítají po absolvování obou kol. Bezpečnost zvýšíme žíněnkami v místech dopadu.

### **PŘÍPRAVA:**

Vyznačení úseku pro traverz a určení směru pohybu. Určení cílového chytu.

### **POMŮCKY:**

Žíněнки na zabezpečení dopadu.



## RYCHLÍK



Obrázek č.29, Rychlík

### **POPIS HRY:**

Štafetový závod. Na stěně je vymezené území s jasně označeným startem a cílem. Všichni členové lezeckého družstva zdolávají trasu štafetovým způsobem. Vyhrává družstvo, které má rychlejší výsledný čas. Obtížnost cesty je volena s ohledem na všechny účastníky hry. Pro vyšší bezpečnost je vhodné umístit pod stěnu žíněčky.

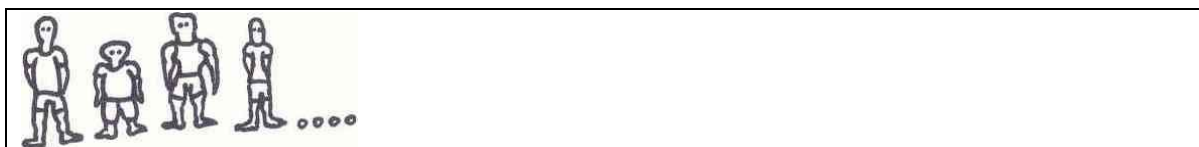
### **PŘÍPRAVA:**

Vyznačení úseku pro traverz a určení směru pohybu.

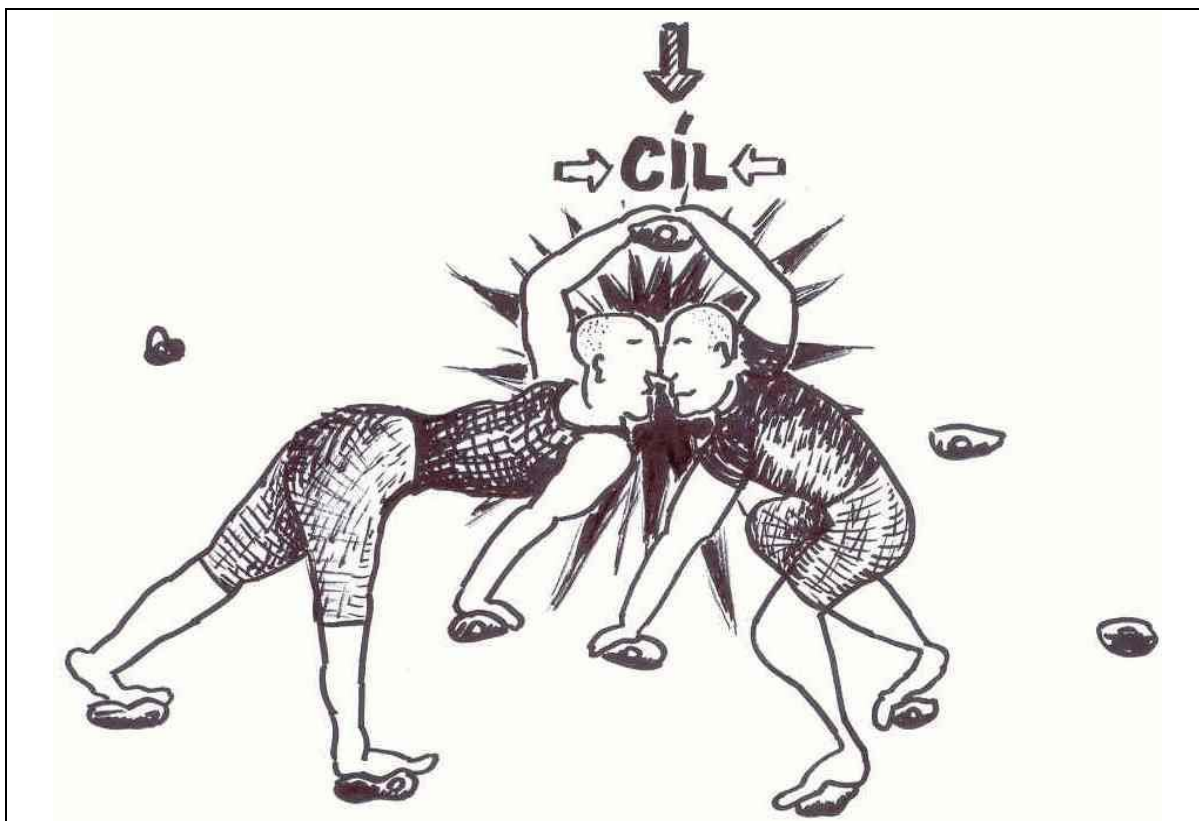
### **POMŮCKY:**

Žíněčky na zabezpečení dopadu, stopky.





## CHYŤ CHYT



Obrázek č.30, Chyť chyt

### **POPIS HRY:**

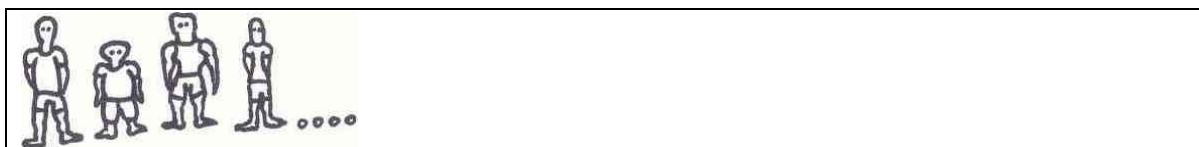
Základní a nejjednodušší štafetový závod. Hra pro dvě družstva. Na stěně vybereme a označíme vhodný chyt. Podmínkou je aby k němu z obou stran vedly pokud možno podobně obtížné a dlouhé varianty. Každé družstvo leze k chytu z jedné strany. Po dolezení se hráč po zemi vrací na startovní čáru a předává štafetu dalšímu. Vítězí družstvo, které ukončí štafetu dříve. V zájmu objektivit je možné po ukončení vyměnit družstvům trasy a výsledné časy sečíst.

### **PŘÍPRAVA:**

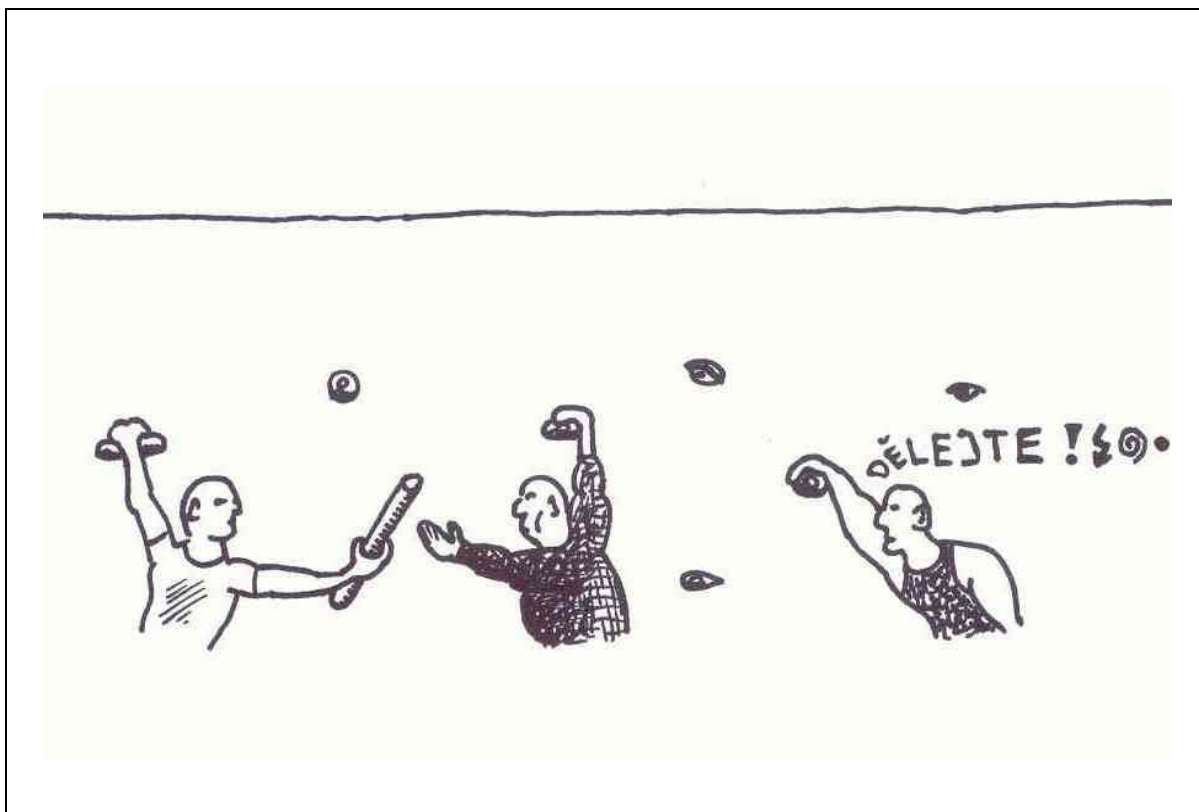
Označení cílového chytu, vyznačení tras k chytu, startovní čáry.

### **POMŮCKY:**

Označení chytu (papírek, samolepka, křída), stopky, žíněnky na zabezpečení dopadu.



## ŠTAFETOVÝ KOLÍK



Obrázek č.31, Štafetový kolík

### **POPIS HRY:**

Na stěně je určený prostor mezi dvěma chyty (start, otočka). Členové družstva se rozmístí po celém úseku. Na povel učitele se snaží žáci mezi sebou předat štafetový kolík tak, aby nespádli ze stěny a přitom dopravili kolík od prvního hráče k poslednímu a zpět. Jakmile je kolík zpět u začínajícího hráče, hra končí a na totožný úsek nastupuje další družstvo. Vyhrává družstvo s nejkratším časem. Hráči se nesmějí navzájem dotýkat.

### **PŘÍPRAVA:**

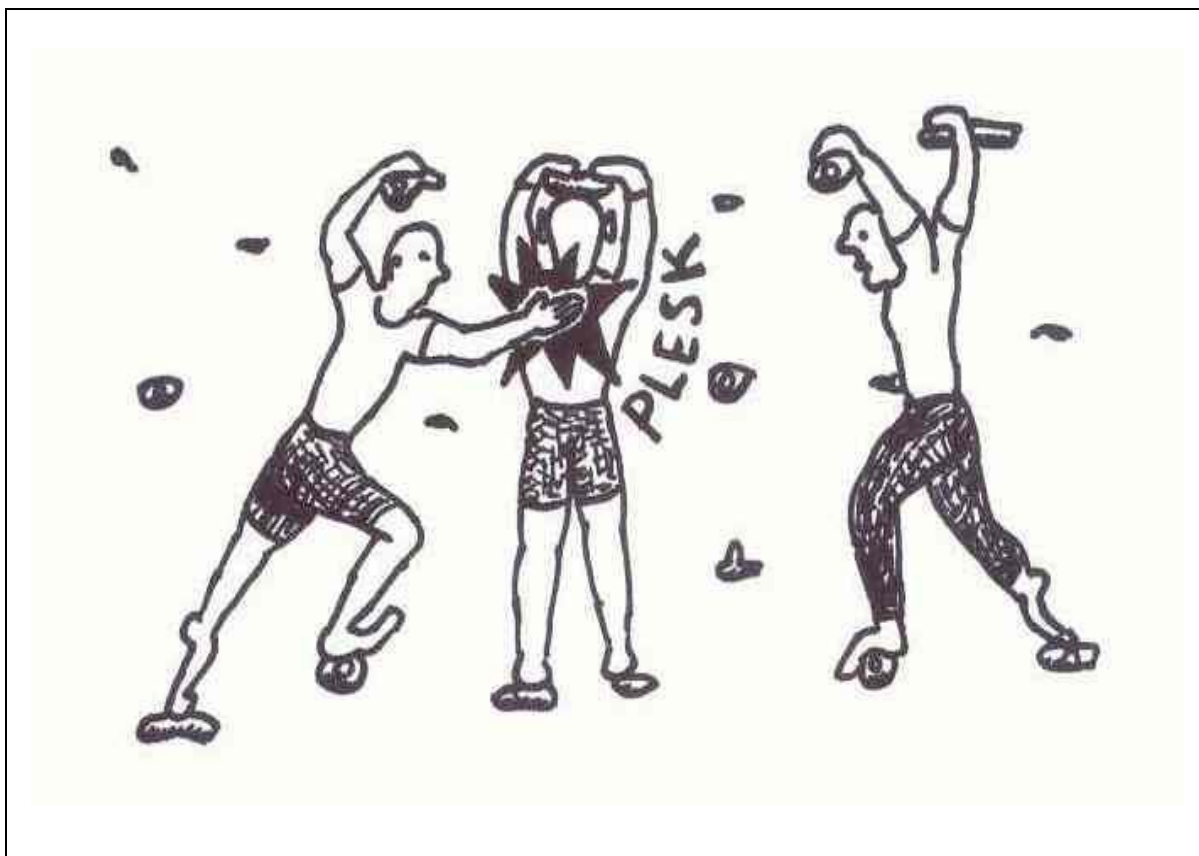
Předvedení učitelem předávky kolíku. Příprava žíněnek. Určení daného úseku.

### **POMŮCKY:**

Žíněnky na zabezpečení dopadu, stopky, štafetový kolík (jakýkoliv dobře uchopitelný předmět).



## PLÁCANÁ



Obrázek č.32, Plácaná

### **POPIS HRY:**

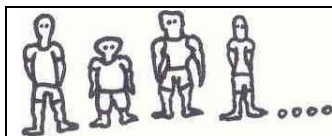
Všichni členové družstva se rozmístí horizontálně po stěně tak aby mezi nimi byl prostor 1,5 – 2 metry. Na startovní povel první hráč začíná předávat plácnutí. Úkolem je předat štafetu dalšímu plácnutím do zad. Hráč číslo dvě nesmí jít naproti „plácající“ jedničce. Jakmile je plácnutí u posledního člena družstva hra končí. Nastupuje další družstvo na stejný úsek stěny. Učitel měří čas jednotlivých družstev. Nejrychlejší vítězí.

### **PŘÍPRAVA:**

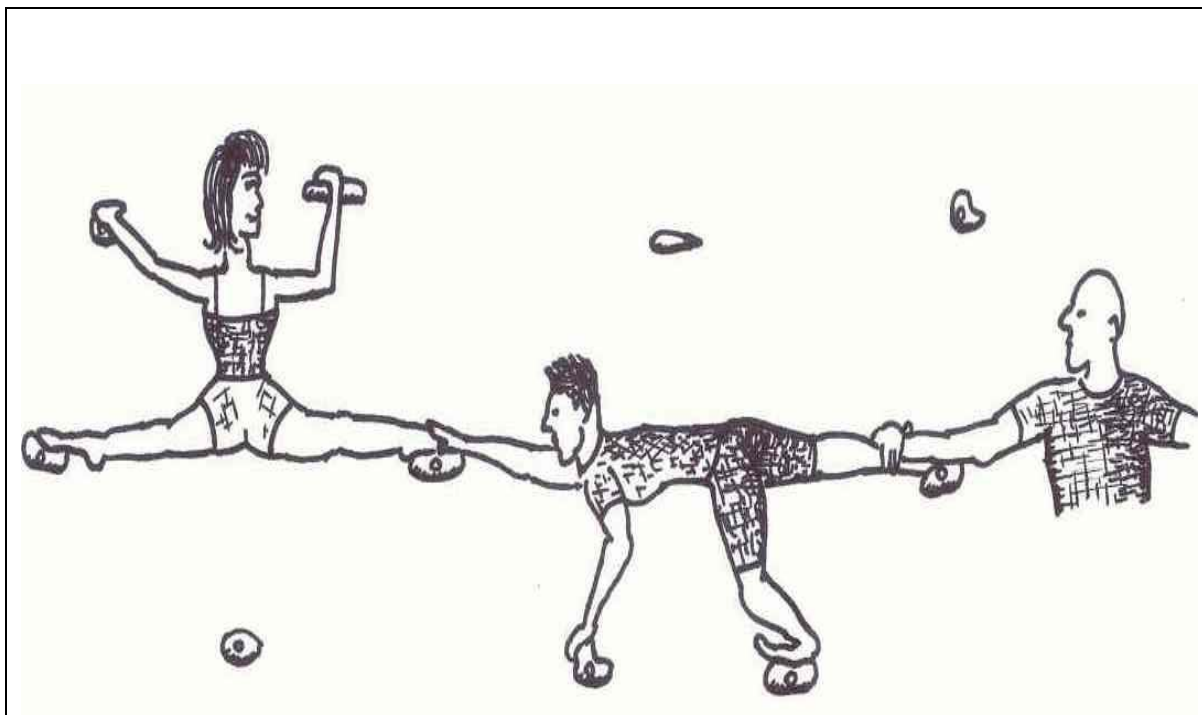
Vysvětlení předávky plácnutí. Příprava žíněnek.

### **POMŮCKY:**

Žíněnky na zabezpečení dopadu, stopky.



## ŘETĚZ



Obrázek č.33, Řetěz

### **POPIS HRY:**

Velmi jednoduchá hra pro družstva. Úkolem je vytvořit na stěně co nejdelší řetěz z hráčů daného družstva. Hraje se na dvě kola. V prvním kole se hráči smí držet pouze na ruce. V druhém kole je možné se držet jakkoliv (ruce, nohy). Vyhrává družstvo, které dokázalo vytvořit nejdelší řetěz. Je možné vyhlásit vítěze to každém kole.

### **VARIANTA:**

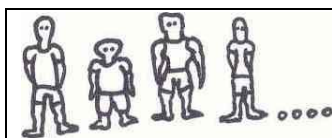
Je možné určit způsob spojení i mnohem přesněji. Např.: ruka-noha-ruka-noha. Nebo ruka-ruka-noha-noha apod.. Různé varianty ožíví hru.

### **PŘÍPRAVA:**

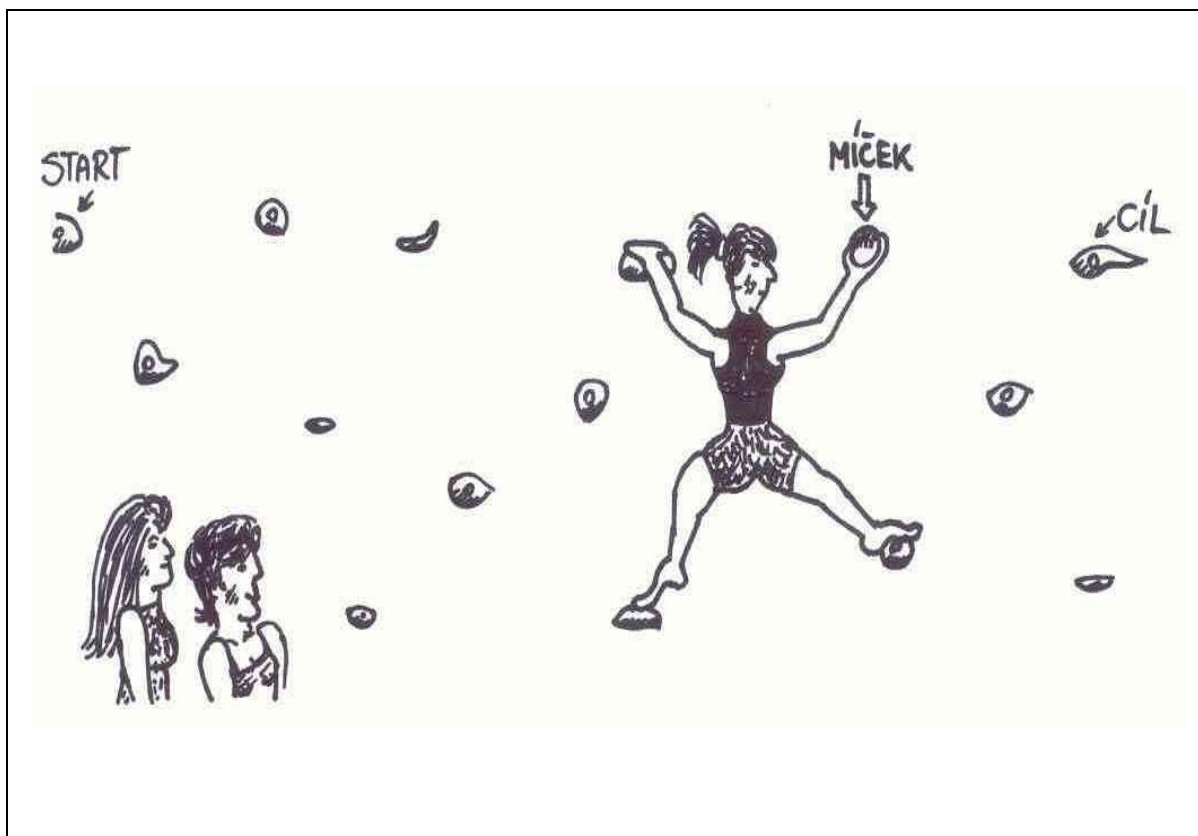
Předvedení učitelem požadovaného spojení. Příprava žíněnek.

### **POMŮCKY:**

Žíněčky na zabezpečení dopadu.



## PŘENAŠEČ



Obrázek č.34, Přenašeč

### **POPIS HRY:**

Na vyznačeném traverzu určíme start a cíl. Družstvo funguje štafetovým způsobem. Štafetou je malý molitanový míček (jakýkoliv malý, dobře uchopitelný předmět). Na startovní povel hráč vyráží po trase s míčkem v ruce. Po celou dobu lezení nesmí míček upustit (v případě upuštění se vrací na start a nastupuje na trasu znovu). Jakmile dosáhne cíle, vrací se po zemi zpět a předá míček dalšímu hráči. Po vystřídání všech hráčů nastupuje konkurenční družstvo na totožnou trasu. Vítěze určí výsledný čas.

### **PŘÍPRAVA:**

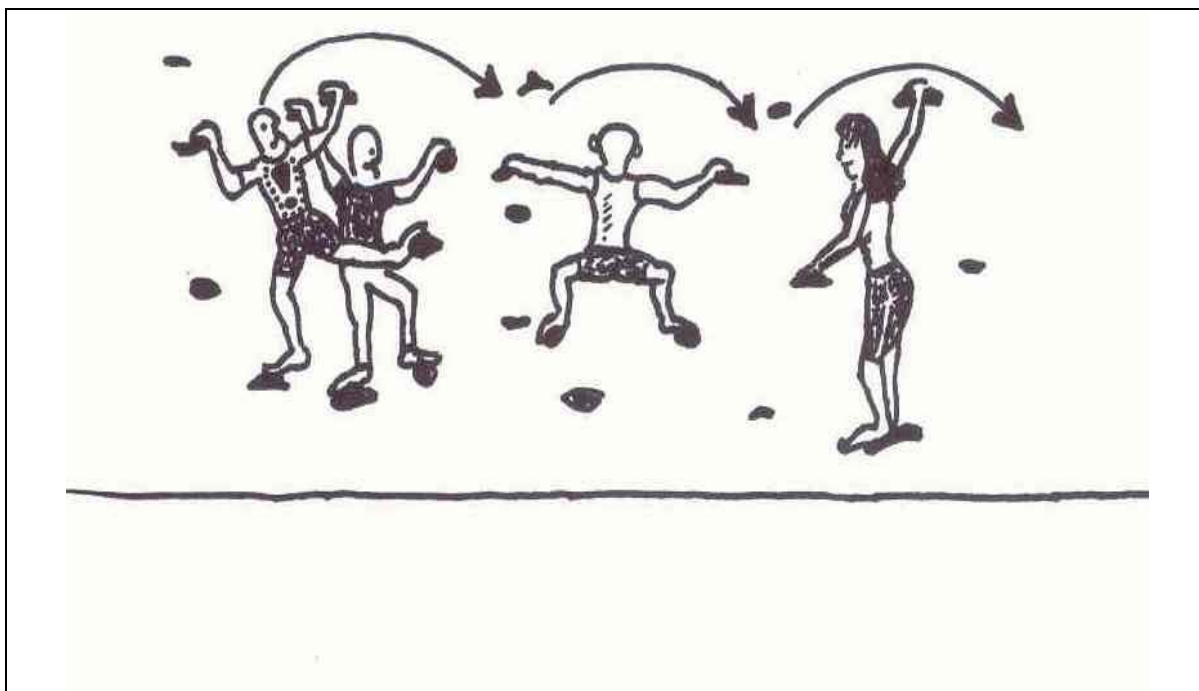
Příprava žíněnek. Vysvětlení pravidel.

### **POMŮCKY:**

Žíněnky na zabezpečení dopadu, měkké malé míčky, stopky.



## PÍĎALKY



Obrázek č.35, Píďalky

### **POPIS HRY:**

Všichni hráči družstva, až na „píďalku“ (vybraný hráč z družstva), se rozmístí na stěně a zaujmou stabilní pozice. Mezery mezi jednotlivými hráči by měly být 1,5-2 metry. „Píďalka“ má za úkol přelézt všechny hráče v řadě na stěně, aniž by někdo spadnul. Po skončení kola je vhodné vyměnit „píďalku“ a pokračovat do vystřídání všech hráčů. Které družstvo má méně trestných bodů za pády – vyhrává.

### **VARIANTA:**

Je možná varianta hry na čas. Také se nabízí hra pro jednotlivce. Hodnotit jednotlivce lze, jak na čas, tak i na trestné body za pády, nebo za styl přezení.

### **PŘÍPRAVA:**

Vysvětlení učitelem požadované techniky. Příprava žíněnek.

### **POMŮCKY:**

Žíněnky na zabezpečení dopadu (případně stopky pro soutěž na čas).

## 9 ZÁVĚR

V předkládané diplomové práci (DP) jsou na prvním místě uváděny a hodnoceny cíle a struktura vzdělávání na ZŠ. Ty procházejí velkými změnami. Značnou měrou se na těchto proměnách podílí zavedení Rámcového vzdělávacího programu (RVP). V této části DP jsou popsány cíle vzdělávání, které se více zaměřují na kompetence žáka a na jeho osobnost. Školám je umožněno více se profilovat dle svých priorit. Výuka je rozdělena do tématických bloků. Boulderung ve všech ohledech podporuje celkový rozvoj dítěte a tím úzce koresponduje s cíly RVP. Nejvíce pak s kapitolou Člověk a zdraví, která obsahuje obory Výchova ke zdraví a Tělesná výchova. Sjednocení cílů s RVP činí z boulderingu velmi zajímavou činnost.

Následující kapitola provádí studii a shrnutí historie horolezectví od konce 18. století až po dnešek. Upozorňuje na zlomové události, které měly zásadní vliv na rozvoj tohoto odvětví (např. zdolání Mt. Everestu.). Reflektuje změny a nastupující trendy (alpský styl, umělé stěny apod.) v technice a přístupu lezců k horám. Vyzdvihuje výkony světově uznávaných horolezců, stejně jako úspěchy našich domácích lezců (např. Rakoncaj, Mráz). Úmyslem je objasnit stále rostoucí zájem veřejnosti o toto odvětví lidské činnosti, nastínit jeho možnosti a případné přínosy.

Velká část práce je věnována seznámení s boulderingem. Detailně je zde popsáno toto moderní odvětví horolezectví. Jeho vývoj od 60. let 20. století i přechod od výkonnostní formy k činnosti pro širokou veřejnost. Jsou popsány jeho přednosti a výhody (nenáročnost na vybavení atd.). Na to úzce navazuje vysvětlení významu her a jejich přínosu pro rozvoj dítěte. Hra ve vývoji dítěte má nezastupitelnou roli v sociálním, morálním i emocionálním rozvoji. Spojení her s boulderingem se stává podstatou této diplomové práce.

Dále je kapitola, která zdůvodňuje zařazení boulderingu do výuky na 1. stupni ZŠ. Popsány jsou přínosy v oblasti fyzického i psychického rozvoje dítěte. Také relativní nenáročnost na vybavení a organizaci ze stran učitele. Komplexnost působení tohoto odvětví na vývoj dětí je ojedinělý. Jsou zde uvedeny možnosti využití boulderingu (hodiny TV, přestávky, volný čas atd.) i metodická doporučení, která kladou důraz na postupný rozvoj dítěte. Popsaná věková charakteristika dítěte úzce rozvíjí toto téma. Bezpečnostní doporučení mají za úkol seznámit vyučujícího i aktéry her s případnými riziky. Hlavně však s možností, jak je minimalizovat (dopomoc, vhodné oblečení, matrace atd.).

Hlavním cílem diplomové práce bylo vytvoření a ověření zásobníku boulderingových her, využitelných při výuce na prvním stupni ZŠ. Vypracováno bylo 28 her s popisky a obrázky. Všechny zde použité hry byly vyzkoušeny a realizovány během letní prázdninové akce Týdny pohybu hrou (TPH). A to v letech 2003-2005. TPH tradičně probíhá 7 týdnů, za účasti dětí z Liberce a okolí. Každoročně se ho účastní okolo 1200-1300 dětí ve věkovém rozmezí 6-14 let. Časová dotace vymezená lezeckým aktivitám je každý týden dvakrát 1,5 hodiny. Za tři roky mého působení bylo více jak 3500 dětí seznámeno s boulderingem. A to formou her.

Dále byly tyto hry využívány během činnosti horolezeckého kroužku ve školním roce 2005/2006, který jsem vedl. Kroužkem prošlo 20 dětí. Časová dotace během školního roku je 35 x 1,5 hodiny.

Tento zásobník her umožňuje využívání boulderingu v rámci výuky na ZŠ, ale také mimo ni. A to např. o volných chvílích mezi výukou (přestávky, hodiny volna atd.), ale i ve volno časových aktivitách (kroužky, dětská hřiště atd.). V převážné míře se jedná o jednoduché, organizačně nenáročné hry s rychlým a spontánním průběhem. Velmi snadné a přehledné je také vyhodnocení.

To vše bez nutnosti používání jakýchkoliv jistících prostředků, náročného vybavení a při zachování relativní svobody pohybu.

Bouldering se tedy nejeví jako specializovaná disciplína pro úzkou skupinku lezeckých nadšenců, ale jako činnost, kterou může na určité úrovni provozovat prakticky kdokoliv. Může se stát vhodnou aktivitou pro děti, které mají možnost rozšířit své obzory o zajímavou činnost, prospěšnou pro jejich celkový rozvoj.



## 10 POUŽITÁ LITERATURA

- VOMÁČKO, S. a BOŠTÍKOVÁ, S. *Lezení na umělých stěnách*. Praha : Grada Publishing a.s., 2003. ISBN 80-247-0406-4.
- DIEŠKA, I. – ŠIRL, V. *Horolezectví z blízka*. Praha : Olympia, 1989
- NEUMAN, J. a kol. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7178-292-0.
- NEUMAN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 3. vydání Praha : Portál, 2000. ISBN 80-7178-405-2.
- VRANKA, M. *Za výzvou velehor*. Praha : Olympia, 1997. ISBN 80-7033-466-5.
- RAKONCAJ, J. – JASANSKÝ, M. *K2/8611*. Hradec Králové : Kruh, 1986.
- RAKONCAJ, J. – JASANSKÝ, M. *Tulákem ve větru Himaláje*. Hradec Králové : Kruh, 1990.
- RAKONCAJ, J. – JASANSKÝ, M. *Na hrotech zeměkoule*. Praha : Magnet-Press, 1993.
- ŠTĚRBOVÁ, D. *Čo Oju – tyrkysová bohyně*. Praha : Olympia, 1988.
- SCHUBERT, P. *Bezpečnost a riziko na skále, sněhu a ledu*. Praha – Plzeň : Freytag&Berndl, Kletř, 1997. ISBN 80-85822-27-X.
- RAŠKA, D. *Hry pro výuku sportovního lezení*. Diplomová práce . Liberec : TU Liberec, 1999.
- FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi*. Praha : Portál, 1997. ISBN 80-7178-063-4.
- YARDLEY, A. (1984) ve Fontana, D. *Psychologie ve školní praxi*. Praha : Portál, 1997, s.51. ISBN 80-7178-063-4.
- PIAGET, J. (1951) ve Fontana, D. *Psychologie ve školní praxi*. Praha : Portál, 1997, s.51. ISBN 80-7178-063-4.
- ALLPORT, G. (1961) ve Fontana, D. *Psychologie ve školní praxi*. Praha : Portál, 1997, s.51. ISBN 80-7178-063-4.
- BÜHLER, C. (1935) ve Fontana, D. *Psychologie ve školní praxi*. Praha : Portál, 1997, s.52. ISBN 80-7178-063-4.
- CAILLOIS, R. *Die Spiele und die Menschen: Maske und Rausch*. Přelož. S. Massenbach. Frankfurt/M : Ullstein, 1982
- NAKONEČNÝ, M. *Lexikon psychologie - Psychika*. Praha : Vodnář, 1995.
- <http://www.vuppraha.cz/> ze dne 3.4.2006.
- <http://hory.lezec.cz/clanky.php?print=1&key=4371/> ze dne 15.7.2005.

<http://mount-everest.navajo.cz/> ze dne 15.7.2005.

<http://www.lezec.cz/reference.php> ze dne 15.7.2005.

<http://www.bouldering.cz/> dne 15.7.2005.

BRUGGER, W. a kol. (1994) ve NEUMAN, J. a kol. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7178-292-0. s.37.

OELKERS, J. (1998) ve NEUMAN, J. a kol. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7178-292-0. s.37.

MICHL, W. (1991) ve NEUMAN, J. a kol. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7178-292-0. s. 38.

NEUBERT, W. (1932) ve NEUMAN, J. a kol. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7178-292-0. s.39.

HÄNDL, U. a KÖLSCH, H. (1996) ve NEUMAN, J. a kol. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7178-292-0. s. 40.

HOGENOVÁ, A. (1996) ve NEUMAN, J. a kol. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7178-292-0. s. 41.